மங்கையர் மலர்



இளமை 2000

மங்கையர் மலர்



கல்கி

6.2.2000 இதழில்

♦ மும்பையில் ஒரு 'மீனாட்சியம்மாள்!'

– பிரபல வட இந்திய சமையல் கலைஞர் தர்லா தலாலுடன் ஒரு விறுவிறுப்பான சந்திப்பு!



♦ வேலைக்கு உத்தரவாதம் தரும் நவீன சமுதாயக் கல்லூரிகள்!

♦ புடைவையில் பூக்கும் இலக்கியங்கள்!

– நெல்லையில் ஒரு கலைப்புரட்சி

♦ சிறைக்குள் ஒரு சிறுகதைக்காரர்!



ஆனந்தம், அது எங்கே இருக்கு?

இப்போது மிகப் பெரிய விழிப்புணர்வு ஆண் பெண் எல்லோரிடமும் ஏற்பட்டிருப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. அது தான் யோகா, தியானம், இன்னும் என்னென்ன விதத்தில் மனதை உடலை 'ப்ரிஸ்க்'காக வைத்துக் கொள்ளலாம் என்று.

நிறைய சகோதரிகள் தங்கள் கடிதங்களில் குறிப்பிடுகிறார்கள், 'எனக்கு நிறைய கோபம் வருகிறது. என் கணவரோடு நிறைய சண்டை போடுகிறேன், குழந்தைகளை அடித்து விடுகிறேன். என்னை என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியவேயில்லை. எனக்கு நல்ல அறிவுரை சொல்லுங்களேன்' என்று.

நடக்கும் தப்புக்கெல்லாம் எதிராளிதான் காரணம் எனக் குற்றம் சாட்டாமல் 'நான் மன அமைதி அடைய எனக்கு வழி சொல்லுங்களேன்' என்று கேட்பதே மிகப் பெரிய மாற்றம் அல்லவா? ஏதோ ஒரு விதத்தில் நாம் தப்பு செய்கிறோம், அதைத் திருத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்றெல்லாம் மனமாற்றம் வந்திருப்பது மிகவும் வரவேற்கப்பட வேண்டிய விஷயம்தான்.

எத்தனை ஊர்களில் எவ்வளவு வகுப்புகள் தியானங்களுக்கு! ஒரு தடவை 'ஹட யோகா' வகுப்புக்கு யார் வந்திருப்பார்களோ என்னவோ என தயக்கத்தோடு விடியற்காலை ஐந்து மணிக்குப் போனால், முன்னால் இருநூறு பேர் நிற்கிறார்கள்! எல்லோருக்கும் மாற்றம் தேவையாக இருக்கிறது. இந்த அவசர யுகத்தில் மன அமைதி தேவை, சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும், நிறைய சாதிக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் நினைக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். நாள் முழுக்க வேலை செய்ய வேண்டிய அவசியம் குறிப்பாக பெண்களுக்கு வந்து விட்டது. இதிலே ஒருவருக்கொருவர் முட்டிக் கொண்டு, சண்டை சச்சரவுடன் வாழ்வதில் என்ன பிரயோஜனம்? அதே வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொண்டு மகிழ்ச்சியாக வாழலாமே! அதற்காகத்தான் எல்லோரும் 'எங்கே நிம்மதி?' என்று தேட ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

சந்தோஷம்தான். ஆனால் இதே விஷயத்தை நம் வேதாந்திகள் மிக அற்புதமாகச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். வேதாந்தம் என்று சொன்னாலே ஏதோ நமக்கு சம்பந்தமில்லாத விஷயம், பயங்கரமான 'போர்'டிக்கும் விஷயம் என்று லௌகீக வாழ்வில் இருப்பவர்கள் நினைத்து விடுகிறோம்.

ஆனால் வேதாந்தத்தைப் புரிந்து கொள்ள, புரிந்து கொள்ள (அது பெரிய கடல், கரையோரமாகப் பார்க்கலாம்) அது அன்றாட



மஞ்சுளா ரமேஷ்

வாழ்விற்கு எவ்வளவு உபயோகமாக உள்ளது என்பதை மிக 'ஆனந்தமாக' உணரலாம். அதென்ன 'ஆனந்தமாக' உணருவது என்கிறீர்களா? உண்மைதான், இந்த டென்ஷன் படபடப்பு எல்லாமே போய் ஓர் ஆனந்த நிலையை நம்மால் உணர முடிகிறது. எந்தக் காரியத்தையும் பதட்டமில்லாமல் வெற்றிகரமாக முடிக்க முடியும்!

'நிர்வாண சதகம்' எனும் அற்புதமான படைப்பை ஆதிசங்கரர் சொல்லிச் சென்றிருக்கிறார். அதில் 'நான்' எனச் சொல்லிக் கொள்ளும் இந்த விஷயங்கள் எல்லாம் எவை எவையெல்லாம் இல்லை என விரித்துக் கொண்டே போகிறார். மனசு என்பது என்ன, உடம்பு என்பது என்ன என ஒரு தேர்ந்த சர்ஜனாக நமக்குப் பிரித்துக் காண்பிக்கிறார்.

நம் வாழ்வில் பிரச்னைகளோ, தாங்க முடியாத துன்பங்களோ வருகின்றது என்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாம் உணர்ந்து கொண்ட உண்மைகளை இங்கே கொண்டு 'அப்ளை' செய்யும்போது மிக அழகாக அந்த பிரச்னையைத் தாண்ட முடிகிறது, அது நம்மைப் பாதிக்காமலே.

இப்படி நிறைய உதாரணங்களைக் கொடுத்துக் கொண்டே போகலாம். ஏனென்றால் இன்றைய உலகில் துரோகங்களும், அடாவடித்தனமும், பொய்ப் பித்தலாட்டமும், போடுகின்ற வேஷங்களும் தாங்க முடியவில்லை. இவையெல்லாவற்றையும் நாம் கொஞ்ச நேரம் சிந்தித்தோமென்றால் பி.பி., அல்சர் இன்னும் என்னென்ன வியாதி இருக்கோ அத்தனையும் வந்து விடும்.

அதனால்தான் மனிதர்கள் ஓட ஆரம்பித்து இருக்கிறார்கள். தியானம் செய்தால் நம் வருத்தம் தீருமா, இந்தக் கல்லை அணிந்தால் பிரச்னையில் இருந்து தப்பிக்க முடியுமா என்று.

நம்மை யாரென்று உணர்ந்து கொண்டால் வாழ்வில் பல புதிய பரிமாணங்களை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும். 'நான் யார்?' எனக் கேட்கச் சொன்னவர் ரமண மகரிஷி. ஏதோ காட்டில் கண்ணை மூடி கமண்டலமும் கைத்தடியும் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் சாதுக்களுக்குச் சொன்னது அல்ல.

நமக்கு உடம்புக்கு ஏதாவது சரியில்லை, தலைவலி, கால்வலி என்றால் மருந்தைச் சாப்பிடுகிறோம் அல்லவா? அதைப் போலத்தான்

நம்முடைய இன்றைய பிரச்னைகளின் விடிவு நம்மை உணர்வதில்தான் இருக்கிறது.

ஒரு பெண் எழுதியிருந்ததைப் படித்த போது மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது. மாமியார் என்ற சொல் தனக்கு எத்தனை அலர்ஜி என்று. அவர் எப்படியெல்லாம் தன்னை மனச்சிதைவுக்கு ஆளாக்குகிறார் என விவரித்திருந்தார். அதே போலத்தான் பல முதியவர்கள் தாங்கள் அந்திமக் காலத்தில் படும் பாட்டைக் கண்ணீர்க் கடிதங்களாக எழுதும் போது மனம் வேதனையால் நெரியும்.

மாற்றக் கூடிய சில அமைப்புகளை மாற்ற முடியும். மாற்ற முடியாத சில பந்தங்களை எப்படி எதிர்கொள்வது? வருத்தமும் வேதனையுமாகவே வாழ்நாளைக் கழிக்க வேண்டுமா? தேவையில்லை. நாம் நம்மை உணரும் போது இவற்றையெல்லாம் சிறிய புன்னகையுடன் மன பாதிப்பு இல்லாமல் தாண்டிச் சென்று விட முடியும்.

டி.வி.க்களில் உணர்ச்சிக் கொப்பளிக்கும் நாடகக் காட்சிகளைப் பார்ப்பதிலும், நண்பர் உறவினர்களுடன் மீண்டும் மீண்டும் நமக்கு நேர்ந்திருக்கும் வருத்தங்களைப் பற்றிப் பேசுவதிலுமே காலத்தைச் செலவிட வேண்டியதில்லை. இவை புண்ணைச் சொறிந்து தீராத ரணமாக ஆக்கிக் கொள்ளும் சமாச்சாரம்.

அதை விடுத்து முதலில் வாழ்க்கையை உணர்ச்சிமயமாக பார்ப்பதை விடுக்கலாம். நம்மைப் பற்றி ஆராயும் புத்தகங்களைப் படிக்கலாம். பெரியவர்கள் என்ன சொல்லியிருக்கிறார்கள் என அறியலாம். அப்போது வாழ்க்கையை, உறவை, நட்பை, காதலை நாம் பார்க்கும் கோணமே வித்தியாசமாகி விடும். நம்மை யாரும் கோபப்படுத்தவோ, கேவலப்படுத்தவோ முடியாது.

இப்படி இதிலே நிறைய சுவாரஸ்யமான விஷயங்கள் இருக்கு. என்ன, தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் ஆர்வம் வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

உலகில் யாரை வேண்டுமானாலும் கேட்டுப் பாருங்கள், "வாழ்க்கை எப்படி இருக்க வேண்டும் என நினைக்கிறீர்கள்?"

"சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்!"

இப்படி அத்தனை பேரும் சந்தோஷத்தையே விரும்பும் போது ஏன் அடி தடி சண்டை. சந்தோஷம் வெளியில் எந்தப் பொருளிலும் இல்லை, உள்ளே இருக்கிறது. ஆராய்ச்சி செய்யுங்கள்.

இந்தியாவில் மக்கள் தொகை அதிகம், வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் என்றெல்லாம் சொல்கிறோம். ஆனால் கம்ப்யூட்டர் இண்டர் நெட், ஈ-மெயில் காலமான இந்த நவீன யுகத்தில் நாம் இங்கிருந்தபடியே உலகம் முழுக்கவும் வேலை செய்யலாம், டாலராகச் சம்பாதிக்கலாம் என்பது வரவேற்க வேண்டிய விஷயம்தானே!

இதற்காக வெளிநாட்டிற்குப் போக வேண்டியது இல்லை. இங்கிருந்தே அமெரிக்க டாக்டருக்கு பி.ஏ.வாக, லண்டன் வக்கீலுக்குச் செகரட்டரியாக இருக்கலாம். கேட்க ஆச்சரியமாக இருக்கிறது, இல்லையா?

ஆனால் இவையெல்லாம் இப்போது இண்டர்நெட்டில் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது.



• சுதா

இளைஞர்களுக்கு வேலையில்லாத் திண்டாட்டமா, யார் சொன்னது?

நம்நாட்டு இளைய தலைமுறைக்கு ஏராளமான வேலை வாய்ப்புகள் இத்துறையில் குவிந்துள்ளன. தேவை திறமை, திறமை, திறமைதான்!

குறிப்பாகப் பெண்கள், இளம் பெண்கள் இந்த வகையில் நிறைய பயனடையலாம். தெரியாத இடத்திற்குப் போக வேண்டுமே என பயமோ, மேலதிகாரிகளைப் பற்றிய நடுக்கமோ தேவையேயில்லை. நம் குடும்பம், நம் பழக்கவழக்கங்கள், நம் ஊர் இதோடு உலகளாவிய அறிவும், வருமானமும் நிறைய கிடைக்கும்.

இந்த அதிசயங்களைப் பற்றி இங்கே இத்துறை இளைய சமுதாயத்தில் மூன்று பேர் பேசுகிறார்கள் —


• இக்னேஷ்

சுதா (அண்ணா யுனிவர்சிடியில் பி.ஈ. பிரிண்டிங் டெக்னாலஜி முடித்து, ஸாப்ட்வேர் துறைக்கு மாறி வேலை பார்த்து வருகிறார்) :

"கம்ப்யூட்டர் துறையில் ஆண், பெண் இருவருக்கும் வேலை வாய்ப்புகள் நிறைய இருக்கு. என்னைக் கேட்டால் இந்த கம்ப்யூட்டர் துறையில்தான் ஆண்களுக்கு நிகராக பெண்கள் சம்பளம் வாங்க முடியும்னு சொல்லுவேன்.

இப்ப, அரசு எகனாமிக் பாலிஸியில் நிறைய சலுகைகள் கொடுத்திருக்கு. முன்னாடியெல்லாம் எக்ஸ்போர்ட் ஓரியண்டட் யூனிட்ஸ் ஆரம்பிக்கறதுக்கு நிறைய பார்மாலிடீஸ் இருக்கும். ஆனா தாராளமயமாக்கல் கொள்கையினாலே அதெல்லாம் குறைக்கப்பட்டு வெளிநாட்டுக் கூட்டுறவு மூலம் நிறைய எக்ஸ்போர்ட் யூனிட்ஸ் தொடங்கப்பட்டிருக்கு. இதனால இங்கிருப்பவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் அதிகரிச்சிருக்கு.

இப்ப புத்தக வெளியீட்டுத் துறையிலே எடுத்துக்கிட்டீங்கனா வெளிநாட்டில் ஒரு புத்தகம் தயாரிக்க அங்கே நிறைய செலவாகும். ஏன்னா அங்க manpower cost ஜாஸ்தி. இந்தியாவுல நூறு பேருக்குக் கொடுக்கிற சம்பளம் அங்க ஒருத்தருக்குக் கொடுக்கிற சம்பளத்துக்கு ஈடாகும். அதனால எடிட்டிங், ஸ்கேனிங், டிடிபி எல்லாத்தையும் இந்தியாவுல வைத்துக் கொண்டு பிரின்டிங் மட்டும் அந்த நாட்டுல பண்ணுவாங்க.



• கல்யாணி

இந்த வேலையெல்லாம் 'சாடிலைட் நெட்' மூலம் கம்ப்யூட்டர் உதவியோடு நடைபெறுகிறது. அதனால, ஒரு புத்தகம் தயாரிக்கறதுக்கு எடிட்டர், ஸப்-எடிட்டர், ப்ரூப் ரீடர், ஸ்கேன் ஆபரேட்டர், டிடிபி ஆபரேட்டர் எல்லாருமே இந்தியாவுல வேலை செய்வாங்க. பிரிண்ட் பண்ற செலவு மட்டும் தான் அங்கே.

இந்த மாதிரி கம்பெனிகள்ல 80% நிரந்தரமான பணியாளர்களாகவும், 20% வெளியிலிருந்து வேலை செய்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள். டிடிபி, ஸ்கேன் தெரிஞ்சவங்க கொஞ்சம் ஆங்கில அறிவு உள்ளவர்கள் இப்படிப்பட்ட நிறுவனங்களை அணுகி ஜாப் ஆர்டர் எடுத்து வீட்டில் ஒரு கம்ப்யூட்டர் வாங்கிப் போட்டுச் செய்யலாம்.

அடுத்தது 'மெடிக்கல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷன்'. ஃபாரின்ல இருக்கிற ஒரு டாக்டருக்கு, இந்தியாவுல ஒரு பெர்சனல் செகரட்டரிய அப்பாயிண்ட் செய்துக்குவாங்க. இண்டர்நெட் மூலமா அந்த டாக்டரோட பேஷண்ட்ஸ் ஹிஸ்டரி, மெடிக்கல் இன்பர்மேஷன் இதெல்லாம் இங்கே கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்து ஸ்டோர் செய்துப்பாங்க.

ஒரு பேஷண்ட் டிஸ்சார்ஜ் ஆகிறாங்கன்னா அவங்க செலுத்த வேண்டிய தொகை உடனே டைப் செய்து ஹாட்-லைன்ல பாஸ் பண்ணப்படும். பில் தொகை அங்கே செட்டிலாகிவிடும். இந்த மாதிரி செய்வதால் அங்கிருக்கிற டாக்டர்களுக்கு நிறைய பணம் மிச்சம் ஆகிறது. இங்கே அதை செய்கிறவங்களுக்குக் கமிஷனில் நிறைய லாபம் ஈட்ட முடிகிறது. இது ஒரு இரவு-பகல் வேலை, உடனுக்குடன் நடைபெறும் வேலை. நாடுகளுக்குள் நேர வித்தியாசம் இருப்பதுதான் காரணம். பகுதி நேரம், முழு நேரம் வேலைகளுக்கு நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கு இந்தத் துறையில்.

இதே மாதிரிதான் 'லீகல் டிரான்ஸ்கிரிப்ஷன்'. அப்புறம் டெலிமார்கெட்டிங். இந்த மாதிரி

வேலைகள் எல்லாமே இண்டர்நெட் மூலம் நடைபெறுகிறது. வீட்டில் இருந்து கொண்டே இவற்றையெல்லாம் செய்யலாம். எந்த நாட்டி லேயும் இல்லாத மக்கள் சக்தி நம்ப நாட்டுல இருக்கு. அத நல்லவிதத்துல பயன்படுத்திக் கிட்டா இந்தியா ஒரு வல்லரசு நாடாகத் திகழ முடியும். உலகம் முழுக்க இருப்பவர்களின் வேலைகள் இங்கே நடைபெறும், இல்லையா?

கல்யாணி (ஸாப்ட்வேர் துறையில் யு.எஸ்ஸில் வேலை பார்த்து வருகிறார். இப் பேட்டி ஈ-மெயில் மூலமாக நடந்தது) :

"நான் கம்ப்யூட்டர் சையன்ஸ் டிகிரி படிப்பு முடிஞ்சதும் ஒரு இன்ஸ்டிட்டியுட்டில் இன்ஸ்ட்ரக்டரா வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். அதே சமயம் எம்.சி.ஏ. கரஸ்பாண்டன்ஸ்ல படிக்க ஆரம்பிச்சேன். அதன் பிறகு ஒரு சின்ன கம்பெனியில் ப்ரோக்ராமரா வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். இந்த அனுபவங்கள் எல்லாம் எனக்கு இந்தியாவில் இருக்கும் மிகப் பெரிய கம்பெனி ஒன்றில் வேலை கிடைக்க வாய்ப் பளித்தது. அதன் பிறகு நேரடி வேலை வாய்ப்பு மூலம் இப்போது யு.எஸ்ஸிற்கு வந்துள்ளேன்.

யு.எஸ்ஸில் படிக்கிற செலவு ஜாஸ்தி. எல் லாமே காஸ்ட்லிதான் (பணத்தோட வேல்யு வும்). இளைய தலைமுறைக்கு இண்டர்நெட்ல நிறைய வாய்ப்புகள் குவிந்திருக்கு. ஜாவா, XML, Corba, HTML & ASP, விஷுவல் பேஸிக் வித் காம் (VB with Com) டிகாம் இந்தத் துறைகளில் நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கு.

கம்ப்யூட்டர் படிப்பை மேற்கொண்டிருப் பவர்கள் மேலே கூறப்பட்டுள்ள காம்பினேஷ னில் அதிகம் கவனம் செலுத்தலாம். இதைத் தவிர RDBMS தெரிஞ்சுக்கறது நலம். இதற்கு Oracle, SQL, சர்வர் இதைப் பற்றி படிக்க வேண்டும்.

கம்ப்யூட்டர் படிப்பை மேற் கொள்ளாதவர் கள் ஏதாவது ஒரு யுனிவர்சிடியில் ஒரு வருடம் கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமோ படிப்பு படித்துவிட்டு மேற் சொன்ன packages படிக்கலாம். இவை யு.எஸ்ஸில் நேரடியான வேலை வாய்ப்பு கொடுக்கும்."

இக்னேஷ் (க்ராபிக்ஸ் படிப்பு முடித்து pentafour கம்பெனியில் வேலை பார்த்து வரு கிறார்) :

"ஓவியத்துறையில் ஈடுபாடு உள்ளவர் களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதமாக அமைந்துள்ளது க்ராபிக்ஸ். ஹாலிவுட் படமாக இருந்தாலும் சரி, பாலிவுட் படமாக இருந்தாலும் சரி க்ரா பிக்ஸ் பயன்படுத்தாமல் படம் தயாரிப்ப தில்லை. க்ராபிக்ஸ் எல்லா துறைகளிலும் பயன் படுத்தலாம்.

இப்பொழுது டி.வியை எடுத்துக் கொள்ளுங் கள். நாளுக்கு நாள் ஒவ்வொரு சானல் முளைக் கின்றது. பெண்களுக்கு டி.விக்களில் நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கு. விளம்பரத் துறைகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.

இதைத் தவிர தனியா கிரீட்டிங்ஸ் கார்ட் போன்றவற்றில் பயன்படுத்தலாம். இண்டர் நெட்டில் வெப் பேஜ் டிசைன் செய்யலாம். க்ராபிக்ஸ் அனிமேஷன் நாளுக்கு நாள் புதுப் புது யுக்திகளுடன் வளர்ந்து கொண்டே செல் கிறது. நமக்குத் தேவை கிரியேடிவிட்டி. இண்டர்நெட் பயன்படுத்தி நம் கிரியேடி விட்டியை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பேட்டி : **காவ்யா**

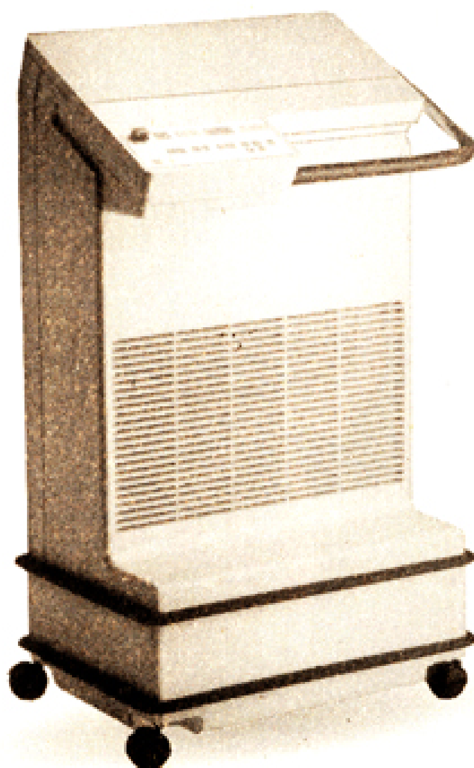


சில (பல) சமயங்களில் நமது உறவுக்காரர் கள் (நண்பர்கள்) தங்கள் குழந்தைகளுடன் நம் வீட்டுக்கு வரும்போது பெரியவர்கள் மும்முர மாக பேசிக் கொண்டிருக்கையில், குழந்தைகள் என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் விழித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அந்த மாதிரி சமயங் களில் நாம் அந்தக் குழந்தைகளிடம் "இந்த ரூமில் A என்ற எழுத்தில் ஆரம்பிக்கும் பொருட் கள் 5 சொல்லுங்கள்" என்று இந்த மாதிரி ஏதாவது எழுத்து அல்லது படங்கள் கண்டு பிடிக்கும்படி சொன்னால் குழந்தைகளுக்குப் பொழுதும் போகும், உன்னிப்பாக கவனிக்கும் திறமையும் அதிகரிக்கும்.

– வத்சலா ரகுநாதன்

பில்ராத் மருத்துவமனை

முதன்முதலில்
அதிநவீன லேசர் கருவியுடன்
லேப்ராஸ்கோப்பி
சிகிச்சை



வயிறு

சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து
நோய்களுக்கும் ஓர் முழுமையான

தீர்வு

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- பித்தப்பை கற்கள் (Gall Bladder Stones)
- கர்ப்பப்பை நோய்
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல் (Ovarian Cyst Removal)
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

சிறப்பு அம்சங்கள்

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்

♦ ♦ ♦

அறுவை இல்லா
மூல வியாதி
சிகிச்சை

சிறப்பு சிகிச்சை :

❊ லேசர் சிகிச்சை
❊ கிரையோ சிகிச்சை
❊ கதிர் வீச்சு சிகிச்சை



BILLROTH HOSPITAL
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

வெண்ணெயில் செய்தது போன்ற வழவழப்பான, கட்டுக் கோப்பான உடலமைப்புடன், 'சிக்'கென உடை அணிந்து ஊஞ்சலாடும் பெண்களையும், குடை பிடித்து ஒயிலாகக் கம்பி மீது நடக்கும் பெண்களையும் வைத்த கண் வாங்காது பார்த்து ரசிக்கும் ஜனங்கள் 'அன்று ஜெமினி சர்க்கஸில்' நிகழ்த்தப்பட்ட அந்தக் காட்சியை இருக்கையின் விளிம்பில் அமர்ந்து வியப்போடும் அச்சத்தோடும் பார்த்துவிட்டு ஐந்து நிமிடங்களுக்கு ஓயாத கரவொலி செய்தனர்

அப்படி என்ன வியப்பான காட்சி அது! ஒரு சிங்கத்தின் வாயில் நுழைத்த தலையை வெளியே எடுத்து விட்டுப் புலி மீது அமர்ந்து சாகஸம் செய்யும் அந்த உருவம் ஒரு பெண்!

அவர்தான் ரேணுகா சௌத்திரி. அஸ்ஸாமில் பிறந்தவர். கிட்டத்தட்ட 35 வயதாகிறது. இந்தியாவில் சர்கஸ் வரலாற்றில் 'பெண் ரிங் மாஸ்டராக' சாதனை செய்து கொண்டிருப்பவர்.

விலங்குகளை ஆட்டி வைக்கும் வீராங்கனை!

''நீங்கள் பயங்கர விலங்கினங்களுடன் பழகுகிறீர்களே ரேணுகா பயமாக இல்லையா?''

''ஆம்! முதலில் மிகவும் அச்சமாகவே இருந்தது. ஆனால் சர்கஸ் பெண்களில் பலரும் சைக்கிளிங், ஜம்பிங், டைவிங் என்ற காட்சிகளில் மட்டுமே ஈடுபடுத் தப்பட்ட போது வித்யாசமாக நாம் ஏன் ரிங்மாஸ்டராக சாதனை படைக்கக் கூடாது! என்ற எண்ணம் ஏற்பட்டது.

இந்த சாதனைக்குத் தேவையான அறிவுரைகளையும் பயிற்சிகளையும் என் கணவரான 'ரிங் மாஸ்டர் ரவி' எனக்குக் கற்றுத் தந்தார்.

புலி, சிங்கம் போன்ற மிருகங்களும் வீட்டு விலங்குகள் அன்புக்குக் கட்டுப்படுவது போல அன்புக் கட்டளைக்குப் பணியும் குணம் கொண்டவைகள். ஆனால் மிகப் பெரிய அளவுள்ள பற்களும், நகங்களும் அவைகளுக்கு அமைந்திருப்பதால் அவை விளையாட்டாக நம்மை சீண்டினால் கூட காயம் ஆழமாக ஏற்படும். என் கணவர் கூடவே இருப்பதால் எனக்குப் பய உணர்வு இல்லை.''



''சரி, குடும்பம், குழந்தை என்பதெல்லாம் உங்களுக்குச் சரியான முறையில் கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டா?''

மெல்லிய சிரிப்புடன் ரேணுகா தலையசைத்தார். ரிங்மாஸ்டர் ரவியை வீனஸ் சர்கஸில் சந்தித்த போது அன்புடன் கூடிய காதல் ஏற்பட்டது. திருமணம் செய்து கொண்டார்கள். பன்னிரண்டு வயதில் மகன் இருக்கிறான்.

ஷார்ட்ஸ், கோட் அணிந்து கொண்டு கையில் கோலுடன் மிருகங்களின் கூண்டிற்குள் நுழைகிறார். செல்லமாக கர்ஜிக்கும் சிங்கமும், வாலை குழைத்து மெல்ல உறுமி வரவேற்கும் புலியும் ரேணுகாவின் கட்டளைகளுக்குப் பரம சாதுவாகக் கீழ்ப்படிகின்றன. தன் குரலின் ஏற்ற இறக்கத்திலும், மென்மையாகத் தடவிக் கொடுத்தும் ரேணுகா மிருகங்களுடன் சிறிதும் அச்சமின்றி உற்சாகத்துடன் பழகுகிறார். அவரை மிக அருகில் காண்கையில் கீறல் தழும்புகளும், நகம் பதித்த அடையாளங்களும் முகத்தில் தெரிகின்றன.

பெண்களுக்குச் சற்றும் பொருந்தாத தொழில்தான் என்றாலும் உழைப்பு, தொழிலில் ஈடுபாடு இரண்டும் ரேணுகாவை மேலும் மதிப்புக்குரியவராகப் பார்க்க வைக்கின்றது.

பெண்களின் மனங்களை பிராண்டியும், குத்தியும், கிழித்தும் வேதனைப்படுத்தும் மனித விலங்குகளை விட இந்த மிருகங்கள் உயர்ந்தவை என்ற எண்ணம் கூட மனதின் ஓர் ஓரத்தில் ஏற்படுகிறது.

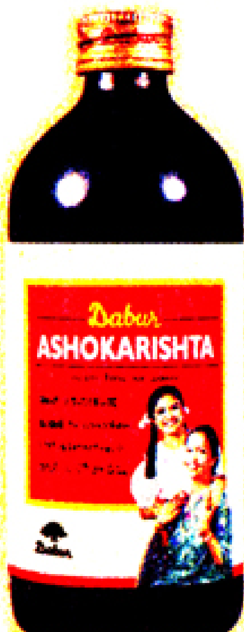
— மானஸா



மகளின் கடினமான நாட்களை மேலும் கடினமாக்கிடச் செய்வது அவசியந்தானா?

அந்த நாட்கள் தொடங்கும்போதே, நமது பெண்கள் மீது அவை எத்தனை யெத்தனை கட்டுதிட்டங்களை விதித்துவிடுகின்றன. ஆனால் அந்த நாட்களிலும்கூட, அவர்கள் சுதந்திரமாக இருந்திடவேண்டும் என்பதே இதிலுள்ள உண்மையாகும். ஏனென்றால் இந்த மாற்றம் இயற்கையானது.

அத்துடன் கூடவே டாபர் அசோகாரிஷ்டம் இருந்திட்டால், இது இன்னும்கூட எளிதாகிவிடுகிறது. காடு மலைகளிலிருந்து தேடிக் கண்டுபிடித்து தெரிந்தெடுக்கப்பட்ட, அசோகா போன்ற நன்கு சோதித்துப் பார்க்கப்பட்ட இயற்கையான மூலிகைகளின், அரிய பல தூய்மையான சிறப்புமிக்க குணங்கள் இதில் இருப்பதால், உங்கள் மகளுக்கு அந்த நாட்களின் வலி, வேதனை, வெறுப்பு, சிடு சிடுப்பு மற்றும் இயலாமையிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கிறது. பல்லாண்டுகளுக்கு முன்னர் ஆயுர்வேத முறையில் எழுதப்பட்ட, உண்மையான விதிமுறைகளுக்கு



இசையவே நாங்கள் இதனைத் தயாரித்திருக்கிறோம். அதனால்தான், பெண்மணிகள் பரம்பரை பரம்பரையாக, இதனை மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் மதித்துப் போற்றி வந்திருக்கிறார்கள். இது இயற்கையானது என்பது மட்டுமல்ல; எந்த ஒரு தீய விளைவையும் ஏற்படுத்திடாத வகையில் இது நல்ல நிவாரணம் அளிக்கிறது.

எனவே இன்றே டாபர் அசோகாரிஷ்டத்தை வாங்கிவாருங்கள். உங்களின் அன்பும் டாபர் அசோகாரிஷ்டத்தை உங்கள் மகளின் அந்த நாட்களை மிகவும் எளிதாக்கிவிடும்.

மருந்தின் அளவு : 2 லிருந்து 4 பெரிய ஸ்பூன் அளவிற்கான மருந்தை பகலில் இருமுறை மூன்று மாதங்களுக்குத் தரவும்.



Mudra : DAGL : 1671 Tam

மேலும் விவரங்களுக்கு எங்களுக்கு கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு எழுதவும். தபால் பெட்டி எண்: 4425, காக்காஜி தபால் ஆபீஸ், நியூ தில்லி-19.



ஆசிரியரோடு ஓர் உரையாடல்

நடப்பு

வி. அடைக்கம்மை, ராங்கியம் போஸ்ட்.

கட்டுரை, மருத்துவ ஆலோசனை, சமையல் குறிப்பு, அழகுக் குறிப்பு, கதை, அறிவியல் அம்சங்கள் இன்னும் இன்னும் சகலத்திற்கும் மங்கையர் மலரில் வாய்ப்பளிக்கிறீர்கள், இரண்டைத் தவிர. ஆமாம் கவிதை அதை எப்போதோ பார்த்த ஞாபகம். ஆனால் நகைச்சுவை? அதற்கு அந்த மார்க்கமும் இல்லை. பெண்களுக்குக் 'கவி உணர்வும்' 'sense of humour' ம் குறைவு என நினைக்கிறீர்களா?

உங்கள் ஊர்ப் பேர் ஏன் இப்படி இருக்கிறது? அது போகட்டும்.

ஏராளமான ஜோக்குகளைப் படிக்கிறோம். ஏதோ ஒன்றைப் படிக்கும் போதுதான் குபீரென்று சிரிப்பு வருகிறது. சிலது புன்னகையை வரவழைக்கிறது. அதனால்தான் நம் ம. மலரில் வீட்டிற்கு உபயோகமான யோசனைகளைப் போடுகிறோம். 'ஜோக்'கை விட இது மிகவும் பயன்படும் அல்லவா?

கவிதைகளும் இதே நிலையில்தான் இருக்கின்றன. மிகச் சில சமயம் அற்புதமான கவிதைகள் வரும். அந்தச் சமயத்தில் போடுகிறோமே! அதைத்தான் நீங்கள் 'எப்போதோ பார்த்த ஞாபகம்' என்றீர்கள். ம. மலர் பக்கங்கள் பொழுது போவதற்காக இல்லாமல் பெண்களுக்குப் பயனுள்ளதாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் நம் அனைவருக்குமே ஒத்த கருத்து இருக்கிறதே!

மல்லிகா, கரூர்.

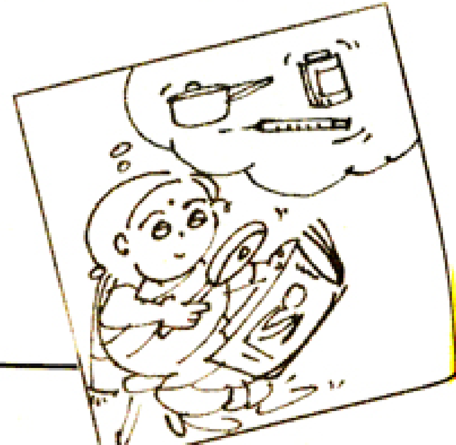
எனக்குப் பதினாறு வயதிலும், ஏழு வயதிலும் இரண்டு பெண் குழந்தைகள். அறிவில், குணத்தில் சிறந்தவர்கள். என் கணவரும் அரசாங்கத்தில் ஆபீஸர் உத்தியோகம் பார்க்கிறார். எனக்கோ, என் கணவருக்கோ ஆண் குழந்தை இல்லை என்ற எண்ணம் சிறிது கூட இல்லை.

ஆனால் உறவினர்கள், சுற்றி இருப்பவர்கள் எல்லோரும் 'இரண்டும் பெண் குழந்தைகளா? வாரிசு இல்லையே' என்றெல்லாம் கேட்டு ஆண் குழந்தை இல்லாததை குறையாக சுட்டிக் காட்டுகிறார்கள்.

ஆண் குழந்தை இருந்தால் தான் கௌரவம் என்று நினைக்கிறார்கள். ஏன் அப்படி? ஆண் குழந்தைகளை மட்டுமே வாரிசு என்று நினைக்கிற நம் சமூக அமைப்புதான் இதற்கெல்லாம் காரணம் என்று நினைக்கிறேன்.

இப்போது அதெல்லாம் நிறைய மாறி வருகிறது. ஆண் குழந்தை எங்கே பெற்றோர்களோடு இருக்கிறது? நிறைய சமூக அமைப்புகள் மாறிவருகின்றன. இன்னும் இருபது ஆண்டுகளில் இன்னும் வேகமாக மாறும்.

தவிரவும் ஒரே பெண் குழந்தை இருக்கிற பல பெற்றோர்களை நான்



வட்டம்

அறிவேன். சொல்கிறவர்கள் எதை வேண்டுமானாலும் சொல்வார்கள். நமக்கு எது மகிழ்ச்சி, நிம்மதி, வசதி என தீர்மானித்து அதில் மன சஞ்சலம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டியதுதான்.

ஆண் குழந்தை பற்றிப் பேசுபவர்களிடம், ஆண் குழந்தைகளிடம் மாட்டிக் கொண்டு திண்டாடும் பெற்றோர்களைப் பற்றி, அயல்நாட்டில் செட்டில் ஆகிவிடுபவர்களைப் பற்றியெல்லாம் நீண்ட லெக்சர் செய்யுங்கள். அப்புறம் உங்கள் கிட்டேயே யாரும் வரமாட்டார்கள்!



ஊர், பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

மூன்று திங்களாக யோசித்து முடிவில் வெகு தயக்கத்துடன் தங்கள் ஆலோசனையை நாடி எழுதுகிறேன்.

இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகிறது மணமாகி. வளர்ந்த இரு பிள்ளைகள். பார்ப்பவர் அனைவரும் பொறாமைப் படும்படி, சிறிது வசதியான, அன்பான குடும்பம். ஆதர்சத் தம்பதிகள். என் துணைவர் மனச்சாட்சியுள்ளவர். மிகவும் கண்ணியமானவர். பணிபுரியும் இடத்தில் கூட பெண்களுடன் நேரான பார்வையுடன் இயல்பாகப் பேசுபவர். தவறான நோக்கமே இருக்காது. அப்படிப்பட்டவர் கடந்த இரு வருடங்களாக வெளியூரில் உள்ளதாலோ என்னவோ வழி தவறி விட்டதை ஆதாரத்துடன் அறிந்தேன். இந்த நம்பிக்கைத் துரோகத்தை என்னால் மறக்க, மன்னிக்க இயலவில்லை. தொலைக்காட்சி, படக்காட்சி போன்றவற்றில் கூட இத்தகைய துரோகங்களைச் சகிக்க மாட்டேன்.

என் கணவர் பெயருக்குக் களங்கம் நேராமல், அவர் கண்ணியம் குறையாமல், என் குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்து, அன்பான தந்தையை வெறுத்து ஒதுக்கி விடாமல் எடுத்துச் சொல்லித் திருத்த வேண்டும். என்ன செய்வது?



பேசுங்கள், அவரோடு மனம் திறந்து பேசுங்கள். நீங்கள் இருவருமே குணத்தால் ஒருவருக்கொருவர் எத்தனை சிறந்தவர்கள் என்பதை உங்கள் நோக்கில், எழுத்தில் உணர முடிகிறது. மனதிற்குள் வைத்துக் கொண்டு மறுகி உங்கள் உடல் மனநிலையைக் கெடுத்துக் கொள்வதை விட அவருடன் வெளிப்படையாகப் பேசுவது நல்லது. வெளியூருக்குப் போவது, ஏதேனும் மலைவாசஸ் தலம் செல்லுவது என அதற்கான சூழ்நிலையைத் உருவாக்கிக் கொண்டு பேசுங்கள். வழி கிடைக்கும்.

மற்றபடி அவருடைய துரோகத்தை மன்னிப்பதும்,



காரடையான் நோன்பு கொழுக்கட்டைக்கு ஈர அரிசியை நன்றாக மிஷினில் (அ) மிக்ஸியில் மாவாக்கி நல்ல மணம் வரும் வரை சிவப்பாக வறுத்துக் கொண்டு, ஒரு டம்ளர் அரிசி மாவிற்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர், முக்கால் டம்ளர் வெல்லம் என்ற அளவில் மாவு கிளறி, அதில் நட்டைப் பயறை வேக வைத்துப் போட்டு, தேங்காய் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, ஏலத் தூள் சேர்த்து கொழுக்கட்டை செய்தால் கொழுக்கட்டை விண்டு போகாமல் நன்றாக வரும்.

– கீதா நாகராஜன்

மன்னிக்காமல் அதற்கான தண்டனையைத் தருவதும் உங்களுடைய முடிவுதான். அது நீங்கள் எந்த நிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்தது.

பாலா சிவராமன், சென்னை - 70.

இந்தக் கால இளைஞர்கள் படித்து விட்டு, மேல் நாடு போய் சம்பாதிக்கிறார்கள். இது அவசியம்தானா? ஏன் இந்தியாவில் அதற்கு வழி இல்லையா? என்ன காரணம்? பெற்றோர்களால் பிள்ளைகளை பிரிந்து இருக்க முடியவில்லை. பிள்ளைகளுக்கு அதைப் பற்றி கவலை இல்லை. இது மாறுமா?

மாறும், இங்கிருந்தே திறமையால் சம்பாதிக்கலாம் என்பதற்குப் பல வழிகள் இன்று பிறந்துள்ளன. அதை இந்த இதழில் கூடச் சொல்லியிருக்கிறோம். ஐம்பதாண்டுகளில் இந்திய நிலை உயரும். அப்போது யாரும் வெளிநாடு போக மாட்டார்கள் என நினைக்கிறேன்.

ஜெயசுதா ஷங்கர், மும்பை - 5.

இந்த 21-ம் நூற்றாண்டிலும், கணவனின் மறைவிற்குப் பின் பெண்களுக்குச் செய்யப்படும் 'கைமை'ச் சடங்கு முறை தேவைதானா? விதவைக் கோலம் என்ற பெயரில் இழைக்கப்படும் இந்த கோரக் கொடுமையால் பெண்களுக்குப் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறதா? அல்லது ஆபத்தைத் தேடித் தருகிறதா? இயந்திர கதியில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் இந்த கம்ப்யூட்டர் காலத்திலும் இந்தக் கொடுமை தொடர்கிறதே, இந்த மூட வழக்கத்தை அடியோடு மாற்றவே முடியாதா மேடம்?

வெளியுலகுக்கு வரும் கணவனை இழந்த பெண்களின் தோற்றம் இன்று வித்தியாசம் இல்லாமல்தான் இருக்கிறது. இதை அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்டு விட்டார்கள். 'பழம் பொருள் காட்சியகம்' மாதிரி சினிமாவிலும் தொலைக்காட்சியிலும்தான் 'வெள்ளைப் புடைவை' சமாச்சாரம் வருகிறது.

சடங்கு முறையைப் பொறுத்தவரை அவரவர் குடும்பங்களில் இதை நிறுத்துவதுதான் நல்லது. இறந்த ஆத்மாவிற்குச் செய்ய வேண்டிய சடங்குகளைச் செய்யலாமே தவிர, அவருடைய மனைவிக்குச் செய்யும் கோரங்கள் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. இதில் அந்தந்த குடும்பத்தவர் கண்டிப்பாக இருந்து நிறுத்தி விட வேண்டும் என்பதில் சந்தேகமே வேண்டியதில்லை. நம் சமூகத்தில் அடியோடு நிறுத்த வேண்டிய விஷயங்களில் இதுவும் ஒன்றுதான்.

சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம் - 8.

ஒரு பெண் மகளாக, மனைவியாக, தாயாக, பாட்டியாக பல ரூபங்களில் வளையவரும் போது எங்கே தன்னிறைவு பெறுகிறாள்? எங்கே குடும்ப ஒளியாக ஜொலிக்கிறாள்?

இப்படியெல்லாம் கதைகளில் சொல்லிச் சொல்லி நாமும் இதை மந்திரம் போல அவ்வப்போது ஜபித்து வருகிறோம். இப்படி நாம் ஆண்களை மகனாக, கணவனாக, தந்தையாக, தாத்தாவாக எனப் பார்க்கிறோமா? இல்லையே!

இவையெல்லாம் வாழ்வின் பல்வேறு கட்டங்கள். அவ்வளவுதான். இதிலே பட்டிமன்றம் நடத்துவதற்கு ஒன்றுமில்லை. நாம் வாழும் ஒவ்வொரு நிலையிலும் மகிழ்ச்சியையும், நிம்மதியையும் நமக்குள் பெற வேண்டும், மற்றவருக்கும் தர வேண்டும். யாருக்கும் தீங்கு செய்ய வேண்டாம். வாக்காலோ, மனதாலோ, உடலாலோ – தெரிந்தோ தெரியாமலோ. இப்படி வாழ்ந்தாலே போதும் 'மனித ஒளி'யாக வாழ்வோம்.

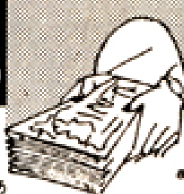
ஆண்டு தொடக்கம் தரும் ஆனந்தம்

ஆயுள் முழுவதும் தொடர TDFC யில் சேமியுங்கள்!



13.14%

36 மாதம் அதற்குமேல்
13% மாதாந்திர வட்டி உண்டு
1வருடம் 12.12% மற்றும்
25 மாதங்கள் 12.63% காலாண்டிற்கு



18.18%

60 மாதங்களுக்கு
வருடவட்டி 13% மாதந்தோறும்
கூட்டுவட்டி முறையில் கணக்கிடப்படும்.

* Rating from CRISIL FA(+) indicates adequate safety.
* Registered with RBI as NBFC vide Regn. No.: 07.00403



தமிழ்நாடு போக்குவரத்து வளர்ச்சி நிதி நிறுவனம் லிமிடெட்.

(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)

பதிவு அலுவலகம் : 99, கிரீம்ஸ் சாலை, எம்.என். அலுவலக வளாகம், சென்னை-6.

தொலைபேசி : 8292059, 8292917, 8293351, பேக்ஸ் : (044) 8237876

தந்தி :TAFCON. P.B.No.719. E-mail:tdfc@giasmd01.vsnl.net.in

கிளைகள் :
* அரசு விரைவு பேருந்து நிலையம், காந்திபுரம், கோயம்புத்தூர்-641 044. தொலைபேசி :(0422) 497102
* அரசு விரைவு பேருந்து நிலைய வளாகம், திருச்சி-620 001. தொலைபேசி:(0431) 464188
* ராணி மங்கம்மாள் சத்திரம், மதுரை-625 001. தொலைபேசி: (0452) 741686
* முனிசிபல் அலுவலக வளாகம், காமராஜர் சாலை, ஈரோடு-638 001. தொலைபேசி :(0424) 258204

- **உள்ளூர் காசோலைகள் மற்றும் சென்னை வரைவோலைகள் மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ளப்படும்.**
- **காசோலைகளும், வரைவோலைகளும், சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் சென்னை அலுவலகத்தில் ஏற்கப்படும்.**

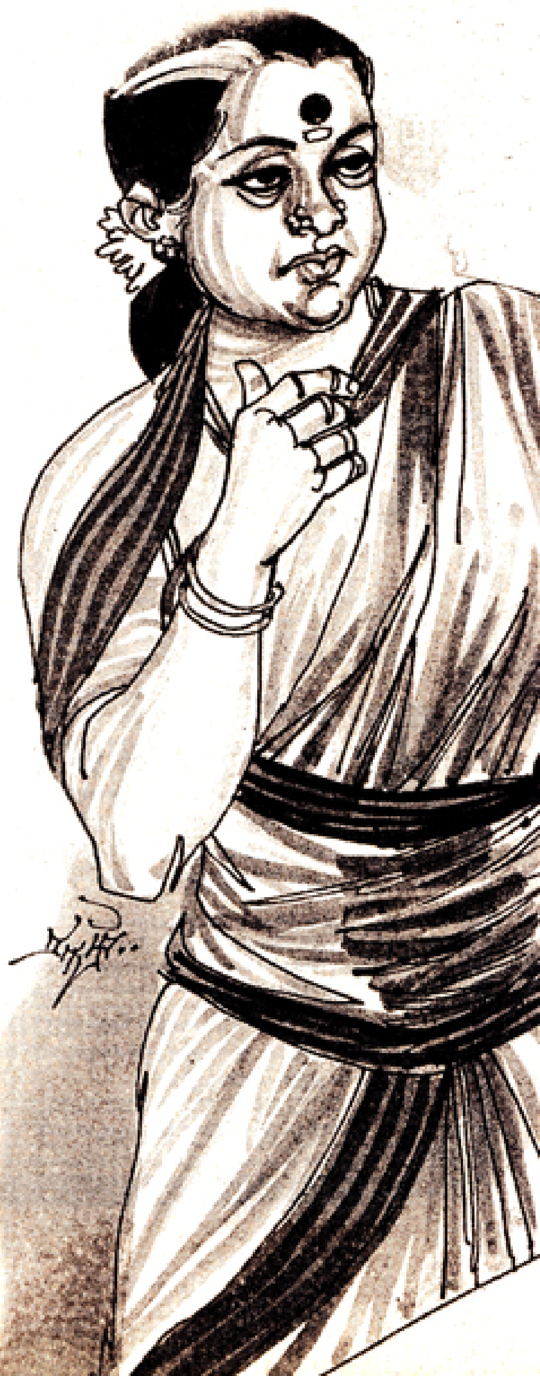
உங்களது முதலீடு "டிடிஎப்சி" யில் பாதுகாப்பானது - பத்திரமானது

இந்த விளம்பரம் கம்பெனியால் 29.9.99 தினசரியில் வெளியிடப்பட்ட சட்ட பூர்வ விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாகும்.

"Details are also available on the Internet" : www.tn.gov.in / www.chennaionline.com

DIPR/19/DIS/2000/ELEGANT

எப்போ வரட்டும் பாக்கி?



"போனால் போகிறது விடுங்க! உங்களுக்கு ஒரு தங்கை இருந்தாள். அவள் பெண்ணுக்குக் கல்யாணம் பண்ணி வைக்க ஆன செலவா நினைச்சு, வரவேண்டிய பணத்தை மறந்துடுங்க!"

"உன்னைப் புரிஞ்சுக்கவே முடியலை பாகி. ஆறு வருஷம் முன்னாடி என்னை குடைஞ்சு எடுத்தே! இப்போ என்ன தாராள மனசு?"

"எப்பவோ சொன்னதெல்லாம் எப்பவும் சரியா இருக்கணுமா? அன்னிக்கு நமக்குத் தேவைகள் அதிகமா இருந்தது. இப்போ தேவைகள் குறைஞ்சு போயிடுத்து. தவிர, வயசாக ஆக, நீங்க சொல்லுவீங்களே, அந்த மெண்டல் மெச்சூரிட்டி, அது வந்திருக்கோ என்னவோ தெரியலை, இப்போ விமலா தரவேண்டிய பணத்தை விட்டுக் கொடுத்துடலாம்னு தோணறது."

"புண்ணியமா 'கன்வர்ட்' பண்ணிக்கலாம்னு திட்டமா? ஒரு ரூபாய், இரண்டு ரூபாய் இல்லை அறுபதினாயிரம் ரூபாய்! வட்டியும் சேர்ந்தால் லட்ச ரூபாய் மேல் தேறும்."

"தெரியும். உங்க நேஷனல் சேவிங் சர்டிபிகேட்டுகள், பிக்சட் டெபாசிட்டுகளை மெச்சூரிட்டிக்கு முன் எடுத்துக் கொடுத்தீங்கன்னு எனக்குத் தெரியும், ஒரு கன்னிகாதானம் பண்ணிய புண்ணியம், உங்கள் லட்ச ரூபாயை விட பெரிசு!"

"..............."

"பகவான் புண்ணியத்தில் நம்ம குழந்தைகள் நல்லா இருக்கா. என்ன, பெரியவன் கண்ணன் அவன் மனைவி அகிலாண்டேஸ்வரியுடன் லண்டனில் இருக்கான். ஒரே பெண் லக்ஷ்மி புருஷனோடு ஜப்பானில் இருக்காள். அவங்க நல்லா இருக்கணும்னு வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பியாச்சு. இப்போ வருத்தப்பட்டு என்ன பிரயோஜனம்? இது கூட ஒரு மாதிரி துறவு தான் இல்லையா?

ஷண்முகப்ரியா

"....................."

"இன்னும் பணம் வராதே என்ற நினைவு உங்க மனசை உறுத்திண்டு இருக்குன்னு நினைக்கிறேன். விமலா என்னுடைய தங்கைதான். அவளுக்குப் புருஷன் அடவில்லை. ஏதோ ஒரு தவறான முடிவில் வி.ஆர்.எஸ்ஸில் வெளியே வந்து, செட்டில்மெண்ட் பணத்தை முழுக்க வாங்கின கடனுக்கே சரிகட்டி, விமலாவோட வயித்திலே நெருப்பைக் கொட்டினான். பிரகதா நம்ம வயித்திலே பிறக்காத பெண்தான். உங்க தங்கைகளுக்காக கார்த்திகைக்கு வருஷா வருஷம் பணம் அனுப்புற மாதிரி விமலாவுக்கும்தானே அனுப்பிண்டு இருந்தீங்க. அதனால்தான் சொன்னேன், உங்களுக்குக் கன்னிகாதானம் பண்ணின புண்ணியம் பெரிசுன்னு."

"உங்கிட்டே பேசி ஜெயிக்க முடியுமா?"

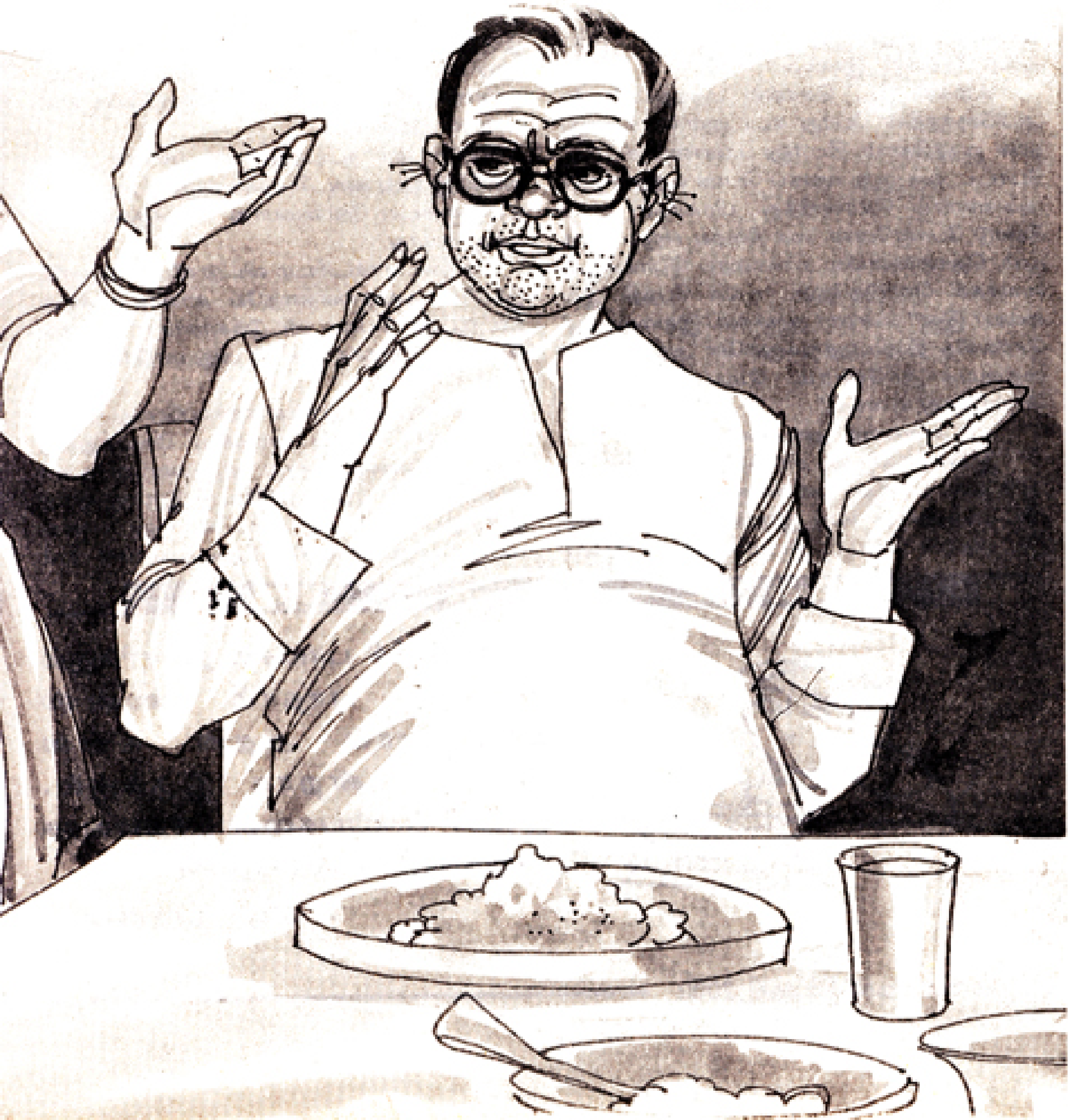
"இதிலே ஜெயிக்கிறது தோல்வி அடையறது எல்லாம் இல்லை. நீங்க சொல்வீங்களே, ஒரு 'அண்டர்ஸ்டாண்டிங்'. அதுதான் இது!"

"பேசிகிட்டே இருந்ததில் நேரம் போனதே தெரியலை. சுவாமி விளக்கை ஏற்று! இரண்டு பேரும் சேர்ந்து கந்தர் அனுபூதி சொல்லலாம்."

"சரி, அனுபூதி முடிஞ்சபின், பெஹாக்கில் முருகனின் மறுபெயர் அழகு பாடுங்க! மனசுக்கு இதமா இருக்கும்!"

"நீங்க சொன்னபடியே குமரன் குன்றத்தில் அபிஷேகத்துக்குப் போய்விட்டு வந்துட்டேன். ஆபரேஷன் 'டைமில்' நான் ஆஸ்பத்திரியிலே இருக்கலையேன்னு உங்கம்மாவுக்கு மூஞ்சி வெங்கலப்பானையா ஆயிடுத்து. எனக்கு உங்க சொல்தான் முக்கியம்."

"ரமண மஹரிஷியிடம் ஆசி பெற,அவரது பேச்சைக் கேட்க ஒரு பெரிய பணக்காரர் உட்



கார்ந்திருந்தாராம். அவருக்கு மஹரிஷி மேல் ரொம்ப ரொம்ப மரியாதை. அந்த சமயத்தில் வேறு சில அன்பர்கள் மஹரிஷியைக் காண வந்து கொண்டிருந்தார்களாம். பணக்காரருக்கு மனசுலே பதை பதைப்பு. வந்தவர்கள் முன்னாடி உட்கார்ந்து விடுவார்களோ, தனக்கு மஹரிஷியின் அருட்பார்வை கிடைக்காதோ என்றெல்லாம் ஏகப்பட்ட, தேவையில்லாத கவலைகள்! 'யார் வந்தால் என்ன? யார் போனால் என்ன? யார் எங்கிருந்தால் என்ன?' என்று மஹரிஷி கூறியது அவர் காதில் விழுந்ததாம். பணக்காரர் மனதில் பொறி பற்றியதாம். தான், தன்னுடையது, ஈகோ எல்லாத்தையும் விட்டுட்டாராம். ஒரு உபன்யாசத்தில் கேட்டேன்."

"அதைப் போல் நான் ஆபரேஷன் தியேட்டர் வாசலில் உட்கார்ந்தால் என்ன, உட்காரலைன்னா என்ன...."

"இந்த உலகம் தோன்றின நாள் முதல் உள்ள மாமியார் மாட்டுப்பெண் பிரச்னை இது. அன்னிக்குச் சொன்னாயே, அண்டர்ஸ்டாண்டிங், அது இருந்தா, எதிலுமே, எப்பவுமே பிரச்னை இல்லை."

"உங்ககிட்டே சொல்ல மறந்துட்டேன்! அபிஷேகத்தின் போது கட்டளைக்காரான்னு நான் ஒருத்திதான். திடீர்னு பாவாடை சட்டை போட்ட ஒரு ஆறு வயசுப் பெண் வந்து, கந்தர் அலங்காரம் சொல்லித்து. பிரசாதம் வாங்கிண்டு போன்னேன். கை நிறைய பஞ்சாமிர்தமும், தொன்னையில் சர்க்கரைப் பொங்கலும் வைச்சுக் கொடுத்தேன். 'உங்க பேத்தி இல்லையா இது?' என்றார் குருக்கள். 'இல்லைன்னு' சொல்லித் திரும்பறத்துக்குள்ளே அந்தக் குழந்தையைக் காணோம். மெய் சிலிர்த்துப் போயிடுத்து எனக்கு."

"சரி, கண்ணைத் துடைச்சுக்க."

"இதோ கதவைச் சாத்திட்டு போறேன். அடுப்பில் தாளிதம் பண்ணணும். அந்த நெடியில் உங்களுக்குக் கமறி, இருமினால் அடி வயிற்றில், தையல் போட்ட இடம் வலிக்கும். இதோ வந்துடறேன்."

"பாகி, உன் வேலையை முடிச்சுட்டுவா. பெட் பேன் வைக்கணும். அவசரமில்லை."

"இதோ வந்துடறேன்."

"கண்ணன் அனுப்பிச்ச போட்டோக்களை கொடுத்துட்டுப் போ, பாகி. மனசுக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாக இருக்கும். பார்த்துகிட்டு இருக்கேன்."

"ரிடையர்மென்ட் பெனி பிஃட், கிட்டத்தட்ட ஐந்து லட்சம் ரூபாய் வரும் போல் இருக்கு, பாகி. மாடி வேணுமானால் கட்டி விடலாமா?"

"கட்டி?"

"ஒடிப்பிடிச்சு விளையாடலாம்! வாடகைக்கு, வாடகை வரும். வயசான காலத்தில் நமக்கு ஒரு துணையாகவும் இருக்கும்."

"எல்லா 'ரிடையர்ட் பெர்சன்ஸும்' பண்ற தப்பை நீங்களும் பண்ணாதீங்க?"

"ஏன் பாகி? வீடு கட்டறது தப்பா?"

"நான் அப்படிச் சொல்லலை! இப்போ நாம் இருக்கிற இடமே ஆயிரம் சதுர அடிக்கு மேல் இருக்கு. இதை வைச்சே புழங்க முடியலை. அப்போதைக்கப்போது, 'வொயிட் வாஷ்' பண்ணி, 'பெயின்ட்' பண்ணி மெயின்டெய்ன் பண்ண முடியலை.

'தவிர வீடு கட்டறதுன்னா, ப்ளான் அப்ரூவலில் இருந்து கடைசி வரை லஞ்சம் அழுணும். உங்களுடைய நேர்மையான போக்குக்கு அது ஒத்து வராது.'

"காண்ட்ராக்டரிடம் விட்டு விடலாம் பாகி. இப்போ கல்யாணத்தையே காண்ட்ராக்டில் விட்டுட்டு, பெண் வீட்டுக்காரர்கள் கவலை இல்லாமல் இருக்காங்களே, அது மாதிரி இருக்கலாமே!"

"சரி. அவன் அப்போதைக்கப்போது பணம் கேட்பான். பணம் வாங்கிய வேகத்துக்கு ஈக்வலா வேலையாகாது. ஏற்கெனவே உங்களுக்கு பிரஷர் பயமுறுத்திகிட்டு இருக்கு. குடித்தனம்னு வைச்சால் வாடகைன்னு பணம் மட்டும் வரதில்லை, சில தேவையில்லாத பிரச்

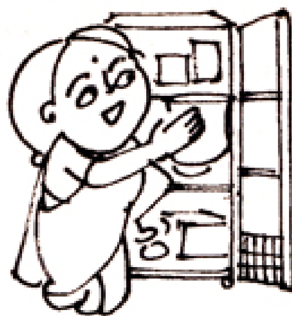


ஜவ்வரிசி பாயசம் தயாரிக்கும் பொழுது பாதாம் எஸன்ஸ் ஊற்றினால் அதன் சுவை மிகவும் நன்றாக இருக்கும். முந்திரி பருப்புகளை பச்சையாக வறுக்காமல் போடவும்.

— கீதா நாகராஜன்

உசிலி செய்யும் பருப்பை ஊற வைத்து அரைத்த விழுதை வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு 10 நிமிடம் வதக்கி, ஆறிய பின் உடன் அப்படியே மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து (நீர் விடாமல்) எடுத்தால் உசிலி நன்றாக உதிர் உதிராக பூபோல் வருவதோடு இல்லாமல் பஞ்சு போல் இருக்கும். இதை முதலிலேயே செய்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்துக் கொண்டால் எந்தக் காயுடனும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஒரு வாரம் கெடாது.

- வி. ஜெய்ஸ்ரீ



னைகளும் வரும். வேண்டாமே! பெண்ணும் பிள்ளையும் நல்லா இருக்கா. நாளைக்கும் இருக்கணும் என்பது எதிர்பார்ப்பு. பணத்தை முழுக்க வீட்டின் மேல் இறக்கிட்டு, உங்களுக்கோ, எனக்கோ உடம்பு முடியலைன்னா குழந்தைகளிடம் பணம் எதிர்பார்க்கிறது..."

"தப்புங்கிறாயா பாகி?"

"தப்பு, சரி என்ற பிரச்னைக்கு வரலை. இரண்டு தோசைதான் டிபன், யாரோ வைச்சுக் கொடுத்த புடைவை வேஷ்டி தீபாவளிக்குன்னு, ஆரம்ப காலத்திலே வேண்டியது கஷ்டப்பட்டாச்சு. இன்னிக்கு ஆண்டவன் நல்லபடியா வைச்சிருக்கான். பிள்ளைப் பூச்சியை வயிற்றிலே விட்டுண்டு குடையறது, குடையறதுன்னு எதுக்குச் சொல்லணும்?"

"நீ பிரச்னைகளை பூதாகாரமாக்கிப் பாத்துண்டு, பயப்படற. இது ஒரு 'இமேஜனரி ஃபியர்'!"

"எனக்கு எதுக்கு இமேஜனரி ஃபியர்? நாலு வருஷம் முன்னால் தீபாவளிக்கு இரண்டு நாள் முன்னால் வாசலில் நிழலாடிச்சு. 'போய் பாருங்க'ன்னேன். 'நீயே போய் பார்', என்றீர்கள். வாசலில் உங்க அண்ணா. கோவிச்சுக்காதீங்க, மூணு வருஷம் முன்னால் மன்னியையும் இரண்டு குழந்தைகளையும் விட்டுட்டு ஓடிப்போன உங்க அண்ணா குடும்பம் என்ன ஆச்சு, கூடப்பிறந்தவா பதைபதைப்பாளே என்ற பொறுப்பு கூட இல்லை. அக்கறை கூட இல்லாமல் ஓடிப்போன உங்க அண்ணா.

உங்களைக் குத்தணும் என்பது என் எண்ணம் இல்லை. ஆனால் உண்மை என்னிக்கும் உண்மைதான். உங்க அண்ணா முகம் முழுதும் கரி அப்பி, தாடியும் மீசையும் மண்டிக் கிடந்தது. உள்ளே வாங்கன்னு கூப்பிட்டுட்டு, உங்க கிட்டே வந்து சொன்னேன்.

பொறுப்பில்லாதவனுக்கு இந்த வீட்லே இடம் இல்லை. அவனை உள்ளே விடாதேன்னு சத்தம் போட்டீங்க. நியாயம்தான். குடும்பத்தை மட்டும் பொறுப்பில்லாமல் விட்டுட்டுப் போகலை, ஆபீஸிலே பணம் கையாடப்பட்டிருக்கு என்பது உங்க கோபத்துக்குக் காரணம்னு எனக்குத் தெரியும்.

ஆனால், எனக்கு மனசு கேக்கலை. எங்கிருந்தாரோ, எப்போ சாப்பிட்டாரோன்னு, உங்க பேச்சையும் மீறி அவரை அழைச்சுக்கிட்டு வந்தேன். கை, கால் அலம்பிகிட்டு டிபன் சாப்பிட உட்கார்ந்தார். அதுவும் உங்க கண்ணிலே படாமல் சமையலறையிலேயே உட்கார்ந்தார். பட்டுப் பட்டா எத்தனை தோசை வார்த்துப் போட்டேன்னு எனக்கே தெரியலை. எங்கம்மா மாதிரி டிபன் பண்ணிப் போட்டீங்க. நீங்க பெரியவங்களா இருந்தால் நமஸ்காரம் பண்ணியிருப்பேன்னார். எனக்கும் கண்ணில் மளுக்குன்னு தண்ணீர் வந்துடுத்து. அப்புறம் அவரை உங்ககிட்டே அழைச்சுக்கிட்டு வந்ததும் நீங்க கோபத்திலே கத்தினதும், தான் பண்ணின தப்பையெல்லாம் அவர் மௌனமாய் ஜீரணிச்சுண்டதும், அப்பா ஸ்தானத்தில் இருந்து, உங்க அண்ணா ஆபீஸ் பணத்தை நீங்க கட்டினதும், அவருக்கு வேறு வேலை ஏற்பாடு பண்ணினதும் பழங்கதைன்னாலும், இப்போ கூட அது என் மனசுலே பசுமையா இருக்கு. அன்னிக்கு கூட உங்க அண்ணா குடும்பத்தை எப்படி காப்பாத்தப் போறோம் என்ற 'இமேஜனரி ஃபியர்' துளி கூட இல்லாமல் இருந்தது.

இப்போ 'இமேஜனரி ஃபியர்' இல்லேன்னா வயசாயிட்டதுன்னாலே உடம்பு தளர்ந்ததோ என்னவோ மனசு ரொம்பத் தளர்ந்து மெழுகாயிண்டு வரதோன்னு தோணறது. இந்தச் சூழலில் ஒரு மாடி கட்டறது, குடித்தனம், டென்ஷன் எல்லாமே வேண்டாம். நாம் பிராக்டிக்கலாவே இருந்துடலாம்!"

"பாகி, நீ தளர்ந்து போயிட்டேன்னு சொல்லாதே. என்னால் தாங்க முடியாது. இந்தக் குடும்பத்தை எத்தனையோ சமயத்துல தூணாய் நின்னு தாங்கி இருக்கே."

"நான் என்ன சாகவதமா? இந்தத் துறவறமான வாழ்க்கை, குழந்தைகளிடமிருந்து விலகி

இருக்கும் 'டிட்டாச்டு லைஃப்', 'உண்பது கவளம், உடுப்பது நான்கு முழம்' என்பாங்களே, அது மாதிரி தேவைகள் எல்லாம் சுருங்கி, எல்லாவற்றையும் தூர நின்னு பார்க்கும் போது, சாதாரண விஷயங்களுக்கெல்லாம் எவ்வளவு அபிப்பிராய பேதங்கள் சண்டைன்னு மனுஷா போடறாங்கிறதைப் பார்க்கிறபோது வினோதமா இருக்கு. அவர்களுக்கும் வயசானா இந்த மனோபாவம் வரலாம். வீடு கட்டறதைப் பற்றி பேச ஆரம்பிச்சு, என்னவோ பழங்கதை எல்லாம் பேசியாச்சு. உங்களுக்கு 'செகண்ட் டோஸ்' காப்பிக்கு டயமாச்சு. இதோ கலந்துண்டு வரேன்."

"என் ஐடியல் வொய்ஃப் ஈஸ் என் எ அஸெட் பாகி."

"இந்த ஐஸ் இல்லேன்னாலும், நல்ல காப்பி தருவேன்."

"பசித்தவன் மட்டும் தானா பழங்கணக்கு பார்க்கணும் பாகி? மனசு நிறைஞ்சவனும் பார்க்கலாமே! எல்லாத்தையும் நினைச்சு நினைச்சு மனசுலே படமாக ஓட்டிப் பார்க்கிறேன் பாகி!"

"மூணு மணியிலிருந்து தூக்கம் வரலை பாகி. புரண்டு புரண்டு படுத்ததுதான் மிச்சம். நாலு மணிக்கு எழுந்து சின்ன பில்டரில் காப்பி போட்டு, குடிச்சாச்சு. இன்னிக்கு, நேத்திக்கா? மூணு வருஷமா இப்படித்தான் நடக்கிறது? 'கண்டேன் கண்டேன் சீதையை'ன்னு பாகேஸ்ரீல அன்று நான் உன்னைப் பெண் பார்க்க வந்த போது பாடினே. உன் அப்பா கூட, என்னடி இந்தப் பாட்டான்னு, கோவிச்சுண்டா? ஆனால் உன் பெயரே அந்த அற்புதமான, எனக்குப் பிடிச்ச பாகேஸ்ரீ ராகம்னு தெரிஞ்சுண்டு ரொம்ப சந்தோஷப் பட்டேன்."

"அன்னிக்கு வெள்ளிக்கிழமை. லலிதா சஹஸ்ரநாமத்தில் 'ஸ்ரீமாத்ரே நம:'ன்னு நீ சொல்லிண்டு இருக்கும்போதே, கையும் காலும் கோணல் மாணலா இழுத்து பூஜை சாமான்கள் எல்லாம் மூலைக்கு ஒண்ணா உருண்டோட, தடால்னு சாஞ்சுட்டே. டாக்டர்கள் வரத்துக்குள்ளே எல்லாம் ஆயிடுத்து. 'தை வெள்ளிக்கிழமை, சுமங்கலி, கிடைக்குமோ, கொடுத்து வைச்சவன்னு ஆளாளுக்குப் பேசினா. ஆனால் நான் கொடுத்து வைச்சது? பழசெல்லாம் மனசுலே படமா ஓடறது பாகி."

"கண்ணனும், லக்ஷ்மியும் வந்துட்டுப் போனா, வா, வான்னு கூப்பிட்டா. நீ இல்லாத எந்த இடமும் வெற்றிடம்தான் பாகி. கிழவர் தனியா எப்படி சமாளிக்கப் போறாரென்று அவா கவலைப்பட்டுண்டுதான் போனா, மூணு வருஷம் பல்லைக் கடிச்சுண்டு ஓட்டி விட்டேன். நீ அன்னிக்கு சொன்னாயே, மனசு ரொம்ப தளர்ந்து போயிடுத்துன்னு இன்னிக்கு சொல்றேன் பாகி, மனசு ரொம்ப நைந்து போயிடுத்துன்னு.

லோகாதீதமான புருஷன் பெண்டாட்டிங்கிற உறவை மீறிய ஒரு உயர்ந்த நட்பில் கிடைச்ச ஒரு தோழியை இழந்துவிட்ட உணர்வு என்னை ரொம்ப வதைக்கிறது. திரி முந்தியோ, எண்ணெய் முந்தியோன்னு நீ சொல்லுவே. திரியாய் இருந்து இந்த வீட்டில் எத்தனையோ விளக்கை ஏற்றி வைச்சிருக்கே."

"சரி, விஷயத்துக்கு வரேனே! நான் எப்போ வரட்டும்? எப்போ என்னைக் கூப்பிடப் போகிறாய்? நீ கூப்பிடா விட்டாலும், அழையா விருந்தாளியாய் நமக்குள் அந்த அல்ப கோபம் எல்லாம் இல்லை என்றாலும் நான் எப்போ வரட்டும்?

இது 'மென்டல் டிப்ரஷனில்' விளைந்த கோளாறோ, தனிமை தந்த விரக்தியினால் ஏற்பட்ட பிதற்றலோ, பெண்டாட்டி பித்து பிடிச்ச மனுஷன்னு லோகம் பேசற பேச்சுக்குப் பயந்து போடற கூக்குரலோ இல்லை. நல்ல கச்சேரியிலே கணீர்னு கேட்கிற தம்பூர் சுருதி மாதிரி இது. தம்பூர் ஸ்ருதிக்குப் பாடத் தெரியாது என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனால் அதன் ஒரே மீட்டல், 'எப்போ வரட்டும், பாகி?' ●



வீட்டிலேயே அரிசி உப்புமாவுக்கு மிக்ஸியில் உடைக்க வேண்டி வந்தால் தேவையான அரிசி, து.பருப்பு, மிளகு முதலியவைகளை வெறும் வாணலியில் சூடு பொறுக்கும் அளவுக்குப் பிரட்டி எடுத்து அரைத்தால் சீராக வரும். சலிக்கக் கூட வேண்டாம்.

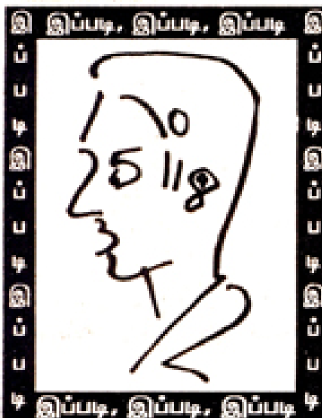
- வத்சலா ரகுநாதன்



300 ரூபாய்களுக்கு கே.வி.ஆர் ஆர்ட் கோர்ஸ் ஃப்ரீ

இதை இலவசமாக பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள் 50,000

சுலபமாக படம் வரைய கற்றுத்தரும் சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் இது



1 ல் இருந்து 12 எண்களில் படம்

சித்திரம் வரைவது சிலருக்கு ஹாபி. சிலருக்கு அது தொழில். எந்த வயதிலும் வீட்டிலிருந்தபடியே சுலபமாகக் கற்றுக் கொள்ள முடியும். 300/– ரூபாய் மதிப்புள்ள இந்த கோர்ஸ் இலவசமாகத் தரப்படும். விளம்பரத்திற்காக இவ்வாறு கோர்ஸ்களை ஃப்ரீயாக அளிப்பதில் கே.வி.ஆர் ஒரு ரெக்கார்டை ஏற்படுத்தியுள்ளது. மற்றவர்கள் எவரும் இவ்வாறு அளிப்பதில்லை. அதனால் உடனே இதை உபயோகித்துக் கொள்வதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். இந்த நல்ல வாய்ப்பை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

5 கோர்ஸ்கள்

1. ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ்
2. ஈஸி கார்ட்டூன் கோர்ஸ்
3. ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ்
4. ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ்
5. கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ்

5 கோர்ஸ்கள்

இந்த கோர்ஸ்கள் ஃப்ரீ

இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸை தினமும் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு அனுப்ப வேண்டியிருக்கும். அதனால் இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் உங்களை வந்தடைய குறைந்தது 10 நாட்கள் நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டி இருக்கும்.

இனி உங்கள் வீட்டில் அனைவரும் சுலபமாக படம் வரையலாம்





கே.வி.ஆர். சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ் தனித்துவம்

• எவராலும் சுலபமாக படம் வரைய கற்றுக்கொள்ளமுடியும். "டிரிக் ஃபோட்டோ கிராபியைப் போல • டிரிக் டிராயிங்"கிற்கான சூட்சுமங்கள் • ஹாபி, பணம், புகழ், பெருமை, அனைத்தும் கிட்டும். • மொத்தம் 5 ஆர்ட் கோர்ஸ்கள் அடங்கிய ஆர்ட் கோர்ஸ் பேக்கேஜ் இது.

இலவசமாக இவ்வாறு கோர்ஸை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்

• இந்த பத்திரிகையிலுள்ள கூப்பனில் உங்களது விவரங்களை எழுதி அனுப்புங்கள். • ஜெராக்ஸ் மற்றும் கார்டுகளின் மீது எழுதியவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. • ஒரு கோர்ஸை இலவசமாக பெற ஒரு கூப்பனை அனுப்பவும். • உங்களுடைய நண்பருக்குத் தரவிரும்பினால் மற்றொரு பத்திரிகையை வாங்கி, அந்தக் கூப்பனை பூர்த்தி செய்து அனுப்ப வேண்டும். • கவர் மீது 3ரூ ஸ்டாம்பை தற்பொழுதைய விலைமதிப்பின்படி ஒட்ட வேண்டும். • கூப்பனில் உள்ள நியமம், நிபந்தனைகளின் படி இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் அளிக்கப்படும். • முதலில் அனுப்பும் 50 ஆயிரம் பேருக்கே இது அளிக்கப்படும். • இந்த கோர்ஸ் முழுவதும் இலவசம். ஆனால் இதை பெற்றுக்கொள்ளும் செலவுகளை நீங்களே ஏற்க வேண்டும்.

கூப்பனை பூர்த்தி செய்து உடனே அனுப்பவும்

K.V.R. INSTITUTE

(Tamil Free Art Course Scheme) 732

P.B. No. 1020, 77. Habibullah Road, T. Nagar, Chennai - 17.

எனக்கு ரூ. 300 விலை மதிப்புள்ள கே.வி.ஆர். ஈஸி டிராயிங் கோர்ஸ், ஈஸி கார்ட்டூன் கோர்ஸ், ஈஸி அனாடமி கோர்ஸ், ஜாமெட்ரிகல் ஆர்ட் கோர்ஸ், கமர்ஷியல் ஆர்ட் கோர்ஸ் பேக்கேஜை ஃப்ரீயாக அனுப்பவும். தபால் செலவு + பேக்கேஜ் + ஃபார்வார்டிங் + விளம்பரச் செலவுகளுக்கு ரூ. 100ஐ தபால்காரரிடம் செலுத்தி எனது ஃப்ரீ கே.வி.ஆர் சிம்பிள் மொத்தம் இந்த 5 கோர்ஸ்களின் 'சிம்பிள் ஆர்ட் கோர்ஸ்' பாக்கெட்டை பெற்றுக் கொள்வேனென்று உறுதியளிக்கிறேன். இந்த ஃப்ரீ கோர்ஸ் வாய்ப்பளித்ததற்காக உங்களுக்கு நன்றி.

(உங்களது விலாசத்தை நன்கு புரியும்படியாக ஆங்கிலத்தில் எழுதவும், இல்லாவிடில் கோர்ஸை அனுப்ப முடியாது)

Name ....

Address ....

....

.... Pincode



அருளகம்



தீர்க்க முடியாத நோய்களுக்கும், தாங்க முடியாத பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு காண இறைவேத பரிகாரங்களால் மட்டுமே தீர்க்க முடியும்.

மனக்குழப்பம், குடும்பத்தில் குழப்பம், திருமண வியாபார தடை, புத்திர பாக்கியம், பில்லி சூனியம், கிரக தோஷங்கள், தீய சக்தியால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், தடைபடும் அனைத்து பிரச்சினைக்கும் தீர்வு காண இன்றே அணுகுவீர்.

Arulagam, M.Mohamed Abbas,

No.6, 23rd Street, K.S. Nagar, Kavankarai,
Puzhal, Chennai - 600 066.
Cell Phone : 98410 -22174

குறிப்பு:

✤ வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சனைகளை எழுதி ஆலோசனை பெறவும்.

எங்களின் லட்சியம் உங்களைக் கவலையின் கண்களிலிருந்து தப்புவிப்பதுதான்.



ஸ்ரீ ராமஜெயம்

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 5511786 10/6, ராஜேஸ்வரி தெரு, பெரம்பூர், சென்னை - 600 011
(1999 வருடத்திற்கான சிறந்த ஆன்மிக சுற்றுலா குழு அமைப்பாளர்கள்
எனும் விருதினை பெற்ற நிறுவனம்)

① 21.2.2000 ஸ்ரீ அரவிந்தர் ஆசிரமம், ஆரோவில் – பாண்டிச்சேரி – ஸ்ரீ அன்னை பிறந்த தினம் – பஸ் கட்டணம் மட்டும் ரூ. 125/-

② 24.2.2000 - 4 நாட்கள் அகோபிலம், மந்திராலயம், மகாநந்தி, ஸ்ரீசைலம் – கட்டணம் ரூ 1150/- (குறைந்த இருக்கைகள் உள்ளன)

③ 12.3.2000 - 1 நாள் பயணம் – நவக்கிரக கோட்டை, வள்ளிமலை, தாங்கல் ஆசிரமம் – பஸ், டிபன், சாப்பாடு உட்பட ரூ 180/-

④ 20.3.2000 முதல் 29.3.2000 – 10 நாட்கள் – காசி யாத்திரை – காசி, கயா, அயோத்தியா, அலகாபாத் – சென்னை to காசி - சென்னை – இரயில் பயணம், காசியிலிருந்து இதர இடங்கட்கு டீலக்ஸ் பஸ் மூலமாக யாத்திரை, சாப்பாடு, இரவு தங்குதல், ஊர் சுற்றிப் பார்த்தல் அனைத்தும் உட்பட நபர் ஒருவருக்கு ரூ.3150/-

⑤ 20.4.2000 - 7 நாட்கள் கர்நாடக மாநில யாத்திரை. (விவரங்கள் அடுத்த இதழில்)

⑥ எமது Sep 2000 மாதத்திற்கான பத்திரிநாத் – கேதார்நாத் யாத்திரையின் விசேஷ மாதாந்திர திட்டத்தின் உறுப்பினராக மாதம் ரூ. 475/- செலுத்தி குலுக்கல் முறையில் அதிர்ஷ்டசாலியாக பத்ரி யாத்திரை சென்றிடுவீர்.



முழு விவரமறிய சுய விலாசமிட்ட
ரூ. 4/- ஸ்டாம்ப் அடங்கிய கவர் அனுப்பவும். விவரங்கள் அனுப்பப்படும்.
பங்கு பெறுவீர்! பாக்கியவான்களாவீர்!

மேலும் விவரங்களுக்கு: **V. சீனிவாசன்** (அமைப்பாளர்)

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ் & கேட்டரிங் சர்வீஸ்

பெரம்பூர், சென்னை - 600 011   தொலைபேசி: 5511786

மண்ணை உண்ணும் கண்ணன்!

'கண்ணன் எங்கள் கண்ணனாம்
கார்மேக வண்ணனாம்'

குழந்தைப் பாடலாக இருந்தாலும், கேட்கின்ற பெரியவர்கள் மனத்திலும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்ற பாடல். ஆனால், இதன் இடையில் வருகின்ற

'வெண்ணை உண்ட கண்ணனாம்
மண்ணை உண்ட கண்ணனாம்'

என்ற வரிகளை கேட்டுவிட்டு யோசிக்கும் போது மட்டும் ஒரு சிலரால் குறிப்பாக குழந்தைகளை வைத்திருப்பவர்களால் முழுமையாக ரசிக்க முடியவில்லை.

வெண்ணெயையும், மண்ணையும் கண்ணன் உண்ணுவதை படங்களில் பார்த்து, பாடல்களில் கதைகளில் கேட்டு ரசித்த மனது தங்கள் குழந்தைகள் அதை உண்ணுவதை நேரில் பார்க்கும்போது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் தவிப்பதே இதற்குக் காரணம்.

சில குழந்தைகள் மட்டுமே மண் தின்னும் பழக்கத்திற்கு ஆளாகாமல் இருப்பார்கள். நிறைய குழந்தைகளிடம் இப்பழக்கம் சாதாரணமாகக் காணப்படுகிறது. ஆரம்பித்த சில மாதங்களிலேயே மறைந்தும் விடுகிறது. தொடரும் போதுதான் இது பிரச்னைகுரியதாக மாறுகிறது.

குழந்தைகள் மண்ணை மட்டும் தின்பதில்லை. மண், காகிதம், சுவற்றைச் சுரண்டினால் வரும் சுண்ணாம்பு, களிமண், கல், முடி, மாவு, ஐஸ், உளுந்து, அரிசி போன்ற தானியங்கள், விலங்குகளின் சாணம் போன்றவற்றில் எதை வேண்டுமானாலும் தின்னலாம்.

குழந்தைகளின் இந்தப் பழக்கம் 'பைகா' என்று அழைக்கப்படுகிறது. மேக்பை என்கிற ஒரு வகைப் பறவை காண்கின்ற பொருட்களை எல்லாம் கொண்டு வந்து வைத்துக் கொள்ளும். பின்பு அதை மெல்லும். அப்பறவையின் அறிவியல் பெயரே பைகா. குழந்தைகள் கண்டதை எடுத்துத் தின்னும் பழக்கம் மேக்பை பறவையின் செயலை ஒத்திருப்பதால், அதன் அறிவியல் பெயராலேயே 'பைகா' என்று மருத்துவத்தில் இதற்குப் பெயரிட்டுள்ளனர். இதிலும் களிமண், சகதி, மணல், உடைந்த சட்டி ஆகியவற்றை மட்டும் உண்ணும் பழக்கம் ஜியோஃபேஜியா (Geophagia) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

குழந்தைகளிடம் மட்டுமின்றி பெரியவர்களிடமும் இப்பழக்கம் காணப்படுகிறது. கருவுற்ற பெண்கள் சாம்பல், மாங்காய் போன்றவற்றை சாப்பிடக் காரணம் இப் பழக்கம்தான். பிளேடு, டியூப் லைட், செங்கல் சாப்பிடுகிறேன் என்று வித்தை காட்டும் பேர்வழிகளும், சாமியார் வேடத்தில் மண் சாப்பிடும் ஆட்களும் பைகாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களே!

குழந்தைகளுக்குப் பல்முளைக்கும் காலங்களில் எதையாவது சாப்பிட வேண்டுமென்கிற மன உந்துதல் ஏற்படுகிறது. அதனால்தான், கையில் கிடைக்கும் பொருட்களை உண்ண ஆரம்பிக்கின்றன. எளிதாகக் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கும் பொருள் கல், மண், தூசு என்பதால் அதை எடுத்து உண்ண ஆரம்பிக்கின்றன. இதுவே பைகா பழக்கத்திற்குக் காரணம் என்று முதலில் நம்பப்பட்டது. ஆரம்பித்த சில காலங்களில் தானாகவே இது சிலரிடம் மறைந்தும் விடுவதால் இதுதான் உண்மை என்றும் கருதப்பட்டது.

ஆனால், குழந்தைகள் இப்பழக்கத்தின் போது பெரும்பாலும் ஒரே மாதிரியான பொருட்களைச் சாப்பிடுவதில் நாட்டம் உடையதாலும், அதையும் இரகசியமாக சாப்பிடுவதாலும் இது அடிப்படைக் காரணமாக இருக்க முடியாது என்று எதிர்ப்பும் எழுந்தது. இது குறித்து மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சியில் இது இயற்கையான மன உந்துதலால் ஏற்படுகின்ற செயல் அல்ல; சில உடலியல், உளவியல் குறைபாடுகளே இதற்குக் காரணம் என்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

உடலியல் ரீதியாக, இரத்தத்தில் இரும்புச் சத்து குறையும்போதுதான் இப்பழக்கம் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. இரும்புச் சத்து குறைவு இல்லாத குழந்தைகளிடம் கண்டதைத் தின்னும் பழக்கம் ஏற்படக் காரணம் மனத்தளவில் அவர்கள் பாதிக்கப்படுவதே! குறிப்பாக தாயின் அன்பு குறைவதாக குழந்தைகள் உணர ஆரம்பிக்கும் காலங்களில் – தாய்ப் பாலை நிறுத்த ஆரம்பித்த காலத்தில், தங்கள் மனவேதனையில் பெற்றவர்கள் எப்போதும் குழந்தைகளிடம் சிடுசிடுவென்று நடந்து கொள்ளும் காலங்களில், குழந்தையைக் கவனிப்பதில் உள்ள அக்கறையை குறைத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்கும் காலங்களில் – இப் பழக்கம் ஆரம்பிக்கின்றது.

இத்தகைய உடலியல் உளவியல் குறைபாடுகள் குழந்தைகளிடம் தொடர ஆரம்பித்தால் அவர்கள் இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர். அதன் பிறகு அவர்களை இப்பழக்கத்திலிருந்து மீட்பது குழந்தைகளுக்கு மட்டுமின்றி பெற்றவர்களுக்கும் பெரிய பிரச்னையாகி விடுகிறது.

கண்டதைத் தின்னும் பழக்கத்தால் உடலில் தேவையற்ற விஷப் பொருட்கள் சேர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் குடல் அடைப்பு, குடல் பூச்சிகள், இரத்த சோகை, துத்தநாக சத்துக் குறைவு, சிறுநீர்க் கோளாறு போன்ற நோய்கள் ஏற்படலாம்.

கண்டதைத் தின்னும் பழக்கம் கொண்ட குழந்தைகளை முதலில் மருத்துவரிடம் காட்டி, குடலிலுள்ள கழிவுகளை நீக்க தக்க மருந்துகளைப் பெற வேண்டும். இரும்புச் சத்து மிகுந்த உணவைப் போதுமான அளவு தொடர்ந்து கொடுப்பதன் மூலம் இப்பழக்கத்திலிருந்து எந்த வயதினரையும் எளிதாக மீட்டு விடலாம். அப்படிச் செய்த பின்னும் தீர்வு ஏற்படவில்லையெனில், அது மனதில் ஏற்பட்ட குறைபாடு என்பதை உணர்ந்து அவர்களிடம் தனிப்பட்ட அக்கறையைக் காண்பிக்க வேண்டும். முடிந்தவரையில் தனிமையில் அவர்களை விடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கருவுற்ற பெண்கள் சத்தான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டு வந்தாலே போதும், இப் பழக்கம் தோன்றாது. பைகா பழக்கத்திற்கு ஆளாகி வித்தை காட்டும் மனிதர்கள், சித்து செய்யும் சாமியார்கள் போன்றோர் பெரும்பாலும் கடுமையான இரத்த சோகையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களாகவே இருப்பார்கள். அவர்களிடம் இது பற்றிப் பேசி, நேரிடையாக மருத்துவர்களிடம் அவர்களை அழைத்துச் சென்று சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது!

— பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்



பிரிட்ஜிலிருந்து துர்வாடை வீசுகிறதா? கைவசம் கரித்துண்டு இருந்தால் வைக்கலாம். இல்லையென்றால் ஏதாவது ஒரு எசென்ஸை ஒரு துண்டு பஞ்சில் தோய்த்துப் பிரீசருக்குள்ளும் பிரிட்ஜில் ஒரு மூலையிலும் போட்டு விடுங்கள். அப்புறம் ஒரே கமகம வாசனைதான்.

– லலிதா முரளிதரன்

பாகம் இரண்டு

பறி போகும் நம் செல்வங்கள்!

ஜனவரி இதழில் பறிபோகும் நம் செல்வங்கள் பற்றிய கல்யாணிபாய் அவர்களின் கட்டுரையின் தொடர்ச்சியாக இதை எழுத ஆசைப்படுகிறேன். இந்தியாவிலிருந்து செல்வங்களின் களவு இன்று நேற்றல்ல, பல்லாண்டு, பல நூற்றாண்டுகளாக தொடர்ந்து கொண்டிருக்கிறது.

மருத்துவத் துறையில் தலை சிறந்த நாடாக விளங்கிய இந்தியா, பல புத்த, சமண, சீன, திபெத்திய, பெர்ஷிய நாட்டுப் பயணிகளையும், குருமார்களையும் கவர்ந்து இழுத்தது; நோய் தீர்க்கும் அரிய மருந்துகளை பலர் நம்மிடம் வந்து கற்றுக் கொண்டனர். செய்முறை நுணுக்கங்களை இங்கிருந்து குறிப்பெடுத்துக் கொண்டனர்.

மெல்ல மெல்ல இந்தியாவின் பெருமை உலகளவில் வெளிவந்த போது, மேற்கத்தியர்கள், கிழக்கத்தியரிடம் கற்றுக் கொள்ள நிறைய உள்ளது என்பதைத் தெள்ளத் தெளிவாக புரிந்து கொண்டனர்.

அதற்குள் ஆங்கில ஆட்சி இங்கு வேரூன்றி விட எல்லாமே மிக சவுகரியமாகப் போய்விட்டது. நம்முடைய அறிவுப் பொக்கிஷங்கள் ஏராளமாக ஸம்ஸ்க்ருத நூல்களில் பொதிந்து கிடக்கின்றன என்ற பேருண்மையை ஆங்கிலேயர்கள் சட்டென்று புரிந்து கொண்டதால், ஐரோப்பிய அறிஞர்கள் இந்தியா நோக்கிப் படையெடுத்தனர். ராமாயண, மகாபாரதம் என்று ஆரம்பித்து சாகுந்தலம், மேகதூதம் என்று பின்பு விஞ்ஞானம், காப்பியம், இலக்கியம், செய்யுள், நாடகம், கணிதம், வானவியல், பௌதிகம், வேதாந்தம், உபநிஷதம் என்று ஒன்று விட்டு வைக்காமல் அத்தனையும் படபடவென்று ஐரோப்பிய மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு நமது அத்தனை அறிவுப் பொக்கிஷங்களும் அந்நியர்களுக்கு அன்பளிப்பு ஆகப் போய்ச் சேர்ந்தது.

ஜெர்மானிய அறிஞர் மாக்ஸ்முல்லரும், பலரும் தீவிரமாக ஸம்ஸ்க்ருதம் படிக்க, நம்மவர்கள் தீவிரமாக ஸம்ஸ்க்ருதத்தைக் கைவிட்டு, ஆங்கிலம் படிக்க ஆரம்பித்ததன் விளைவு, நம்மிடமிருந்து என்ன போகிறது என்றே தெரியாத நிலை.

அறுவை சிகிச்சை பற்றிய அடிப்படை நுணுக்கங்கள், உருவம் சிதைபட்ட காது, மூக்கை சரி செய்யும் வழிமுறைகள், பூஜ்யம் முதலான எண்கள், அல்ஜீப்ரா, ஜியோமெட்ரி, ஏழு ஸப்தஸ்வரங்கள் அவற்றின் நொடேஷன், ஸ்கேல் போன்ற விளக்கங்கள், தத்துவ ஞானம் என்று எல்லாமே உலகிற்கு இந்தியாவின் அன்பளிப்பு என்பார் சுவாமி விவேகானந்தர். உலகப் புகழ் வாய்ந்த அரேபியன் நைட், ஏஸோப் ஃபேபிள்ஸ், ஜாக் அண்ட் பீன் ஸ்டாக், சின்ட்ரெல்லா போன்ற சிறுகதைகள் கூட ஸம்ஸ்க்ருத நூல்களின் அப்பட்ட காப்பி என்று அடித்துக் கூறுகிறார் சுவாமிஜி. (Ref. Complete works of

Swami Vivekananda Vol. 2.) மூலத்தை அவர்கள் எங்குமே குறிப்பிடவில்லை!

மேலும் சாயம் பூசுவதும், வண்ணம் தீட்டுவதும் இந்தியர்களுக்கு எப்போதோ கைவந்த கலை. இந்தியன் இங்க், காலிகோ பற்றிக் கூறவும் வேண்டுமா? சுவாமிஜி குறிப்பிடுவார். "எங்கள் இந்தியாவில் எளிமையிலும் எளிமையான கிராமப்புற வீட்டில் நீங்கள் நுழைந்தால் கூட, அவர்கள் வீட்டுப் பானையிலும், கதவு, கட்டளை, சன்னல்களிலும், பித்தளை பாண்டங்களிலும், எங்கும் எதிலும் எழில் மிகு கலைத் திறனையும், சித்திர வேலைப் பாடுகளையும் காணலாம்" என்று.

உபநிடதங்களிலிருந்தும், காளிதாசனின் நாடகங்களிலிருந்தும், இலக்கிய நயம் படைத்த உபமான, உபமேயங்கள் உட்பட, பல வரிகள், சொற்கள் உட்பட அப்படியே தங்களது சொந்த சிந்தனை போல் மூலத்தைக் குறிப்பிடாமல் கையாண்டு பாராட்டு மழையில் நனைந்தனர் பலர். ஷேக்ஸ்பியர் நாடகங்களில் காளிதாசரின் வரிகளை சுட்டிகாட்டி சம்ஸ்க்ருத மூலத்தை மேற்கொள் காட்டி விளக்கியிருந்தார்கள், மிரர் என்னும் பத்திரிகையில் சுமார் 20 வருடத்திற்கு முன்பு!

1930ல் சென்னையில் பரமாச்சாரியார் வழங்கிய உரையில் விளக்குகிறார் பாருங்கள் - வேதத்தில் கணித் என்ற பகுதியில் கிரகங்களின் சுழற்சிகளை கால அளவுடன் கணக்கிடும் விஞ்ஞானம் ஹோரா சாஸ்த்திரம். ஆங்கிலத்தில் Horology என்ற சொல்லிற்கு Study of Measurements of Time என்று பொருள். அதே போல் பூகோளத்தைப் பற்றி அவர் கூறுகிறார்:

கோபர்நிகஸ்"ம் மற்றவரும் பூமி கோளமா இல்லையா எதை எது சுற்றுகிறது என்று சர்ச்சை தொடங்குவதற்கு பற்பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே ஸம்ஸ்க்ருத நூல்களில் பூமியின் கோள உருவத்தைப் பற்றியும், சுழற்சி புவியீர்ப்பு பற்றியும் உள்ள குறிப்புகளை சுட்டிக்காட்டி அந்த விஞ்ஞானத்திற்குப் பெயரே பூகோளம் என வைத்திருப்பதை நமக்கு எடுத்துக் கூறுகிறார். பிறகு ஜியா என்ற ஸம்ஸ்க்ருத சொல்லிற்கு பூமி என்றும் மிதி என்றால் அளவுகள் என்ற வார்த்தையும் விளக்கிப் பிறகு ஆங்கிலத்தில் இதற்கு Geography, Geometry என்ற பதத்தைக் கையாள்வதையும் விளக்குகிறார். பாருங்கள் சொற்களின் மூலம் (Root) கூட நம்மிடமிருந்து போனதுதான்!

இப்படி எண்ணிலா அறிவு பொக்கிஷங்கள், சிற்பங்கள், கலைத் திறன்கள், சித்திர வேலைப்பாடுகள், நாம் அணியும் அணிகலன் தவிர ஆடையிலுள்ள அடிப்படை நுணுக்கங்கள், டிசைன்கள் தந்த மர மற்றும் செம்பு, பித்தளை உலோகங்களில் வித்தை செய்யும் அரிய வடிவங்கள் எல்லாமே அன்றும் இன்றும் பறிபோய்க் கொண்டுதான் இருக்கிறது.

ஆனாலும் நாம் இன்னும் விழிப்படையவில்லை. மாறாக அந்நியர்கள் எடுத்தாள்வதை மிகப் பெருமையாக நினைத்து, அவர்களுக்கு எல்லாவற்றையுமே காசுக்காக விற்கிறோம். ஆயுர்வேத மூலிகைகள் முதற்கொண்டு. எந்தப் பழமையையும், அவர்களைப் போல் கட்டிக் காத்துப் பேணுவது என்ற உணர்ச்சியோ அக்கறையோ தேசியப் பற்றோ இல்லாதது நம்மிடம் உள்ள பெரிய குறை.

— லலிதா ரமேஷ்

கொத்தமல்லியை வறுத்துத் துவையல் அரைக்கும் போது புளி யோடு ஒரு தக்காளியும் சேர்த்து அரைக்க துவையல் ஒரு இனிப்பு கலந்த சுவையுடன் எரிப்பு இல்லாது இருக்கும்.

– அஞ்சலி மாரியப்பன்

ஸ்ரீ வைபவலக்ஷ்மி விரத பூஜா மஹிமை

செல்வம் தரும் ஸ்ரீ வைபவ லக்ஷ்மியின் பூஜா முறைகளும் ஸ்தோத்திரங்களும் தொகுத்து வழங்குபவர் ஸ்வாமி அபயானந்தாஜிதாஸ். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் – 69 விலை ரூ. 5.00

நவக்கிரஹங்களை வழிபடும் முறைகளும் ஸ்லோகங்களும்

ஒவ்வொரு நவக்கிரகத்தின் வரலாறு, மந்திரங்கள், வழிபாட்டு ஸ்தலங்கள் என்று முழுமையான தகவல்களை தருகிறது இந்நூல். ஆசிரியர் ஸ்வாமி அபயானந்தாஜி தாஸ். கையடக்கப் பதிப்பு.

பக் – 247 விலை ரூ. 15.00

(இரண்டும் – இலக்குமி நிலையம், 53, கௌடியாமடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

ஹலோ ஒரு நிமிடம்

'குழந்தைப் பருவம்' பற்றி பன்னிரண்டு நிகழ்ச்சிகள் மூலம் கதை வடிவில் விளக்கியுள்ளார். பிஞ்சு உள்ளங்களின் உணர்ச்சிகளை, எண்ணங்களை புரிந்து கொள்ள பெற்றோர்களுக்கு இந்நூல் ஒரு சிறந்த கையேடு. ஆசிரியர் சிந்தை ஜெயராமன்.

பக் – 260 விலை ரூ. 65.00

(வினோத் பதிப்பகம், 7, ஈ.பி. காலனி, லட்சுமிபுரம், திருநின்றவூர் - 600 024)

Astrological Notes on Counselling

ஜோதிடம் பற்றித் தெரியாதவர்களுக்கு இந்நூல் ஒரு வழிகாட்டியாக அமைந்திருக்கிறது. எளிய ஆங்கிலத்தில் புரிந்து கொள்ளும் விதத்தில் எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் டாக்டர் கே.என். சரஸ்வதி.

பக் – 112 விலை ரூ. 40.00

(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச ஐயர் தெரு, தி.நகர், சென்னை - 17.)

சேது பந்தனம்

ஒரு கிராமத்துப் பின்னணியில் ஒரு குடும்பத்தைச் சுற்றி நடக்கும் நிகழ்வுகளை நாவலாக வடித்துள்ளார் ஆசிரியர் ரஸவாதி.

பக் – 294 விலை ரூ. 66.00

(மகாகவி பதிப்பகம், 29, ஜயசங்கர் தெரு, சென்னை - 33.)

ராஜயோகம் எப்போது வரும்?

ஆன்மீகத்தினால் ஏற்படும் நற்பலன்களை சின்னச் சின்ன வரலாற்றுக் கதைகளைக் கொண்டு விளக்கியுள்ளார் ஆசிரியர் வைரம் ராஜகோபால்.

பக் – 96 விலை ரூ. 18.00

(கங்கா-காவேரி, 17-ஏ, காரியாங்குடி செட்டித் தெரு, வெளிப்பாளையம், நாகப்பட்டினம் - 611 001.)

தரம் மிக்க சுவையான சைவ உணவு வகைகள்

எளிமையான உணவு வகைகள் தயாரிக்கும் முறைகளைத் தொகுத்து வழங்குகிறார் மலர்க்கொடி.

பக் – 181

விலை ரூ. 38.00

(சொர்ண வள்ளி பிரசுரம், 6, ஜெய்சங்கர் தெரு, சென்னை - 33.)

ஐக்கூ அருவிகள்

அழகிய இரு வரிக் கவிதைகளில் தன் எண்ணங்களை வெளிபடுத்தியுள்ளார் ஆசிரியர் அமுதபாரதி.

(உ.ம்) "புயலில் வீழ்ந்த மரம்
கிளைகளில்
ஒட்டியிருக்கும் இலைகள்"

பக் – 80 விலை ரூ. 25.00

(அமுதாலயம், 2, சிவஞானம் சாலை, தி.நகர், பாண்டிபஜார், சென்னை - 17.)

சோழநாட்டு நவக்கிரகத் தலங்கள்

நவக்கிரக ஸ்தல வரலாறு, தலப் பெருமை, சிற்ப அழகு முதலியவற்றைப் படங்களுடன் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் வி.

மீனாட்சி சுந்தரம்.

பக் - 182 விலை ரூ. 40.00

திருக்குறள் ஒரு வரி உரை

திருவள்ளுவர் இயற்றிய அனைத்துக் குறளுக்கும் எளிய ஒரு வரி தமிழ் விளக்க உரை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உரையாசிரியர் மேலகரம் முத்துராமன்.

பக் - 296 விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, சென்னை - 17.)

மனித சக்தியை மிஞ்சும் அபூர்வ சக்திகள்

'இஎஸ்பி' பற்றி விரிவான அலசல் உண்மைச் சம்பவங்களுடன். ஆசிரியர் சிஎஸ். தேவநாதன்.

பக் - 240 விலை ரூ. 45.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தியாகராய நகர், சென்னை - 17.)

உங்கள் உடல் நலம்

உணவு, தண்ணீர், காற்று, தூக்கம், உடற்பயிற்சி இவற்றைப் பயன்படுத்தி நோயற்ற ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அடையலாம் என்பது விளக்கப்பட்டுள்ளது, இந்நூலில். ஆசிரியர் டாக்டர் பிரபாவதி.

பக் - 118 விலை ரூ. 32.00

சேதி

புரியாத புதிராக இருக்கும் வேற்றுலக வாசிகள், விண்வெளி விநோதங்களைப் பற்றி நிறைய செய்திகள் விரிவாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் நெல்லை சு. முத்து.

பக் - 172 விலை ரூ. 45.00

(இரண்டும் - நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிமிடெட், 41-பி, சிட்கோ இண்டஸ்டிரியல் எஸ்டேட், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 098.)

உதட்டோடு உறவாடு

சிறுகதைத் தொகுப்பு. கதைகளில் காதலோடு, நகைச்சுவையையும் புகுத்தி எழுதியுள்ளார் ஆசிரியர் வேங்கடம்.

பக் - 169 விலை ரூ. 36.00

(ஸ்ரீரங்கா பப்ளிகேஷன்ஸ், தெ. 2, டாக்டர் தாமஸ் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

லேடீஸ் டெய்லரிங் ஸ்பெஷல்

கட் பிளவுஸ், மாடல் பிளவுஸ் கட்டிங்ஸ் விளக்கப்படங்களுடன் தைக்கும் முறைகளை எடுத்துக் கூறுகிறார். ஆசிரியர் பத்மினி வெங்கட்ராமன்.

பக் - 101 விலை ரூ. 48.00

(பத்மினி வெங்கட்ராமன், 10, இருநகர், சென்னை ரோடு, கும்ப கோணம் - 612 002.)

மல்லிங்காபுர இளவரசன்

குழந்தைகள் படித்து மகிழும் விதத்தில், இதில் நிறைந்த, விறுவிறுப்பு நடையுடன் படைக்கப்பட்டுள்ளது இந்தக் குறுநாவல். ஆசிரியர் இரா. ரெங்கசாமி.

பக் - 108 விலை ரூ. 30.00

(நற்கனி பதிப்பகம், 9வது வார்டு, வ.உ.சி. நகர், வடுகப்பட்டி - 625 603.)

வாஸ்து பெங் சுயி முறையில் வீட்டின் அலங்காரம்

புகழ் பெற்ற பெங் சுயி வாஸ்து சாஸ்திரப்படி வீடு கட்டும் முறைகளை விளக்கப்படங்களுடன் தருகிறார் ஆர். வெங்கடேஷ்.

பக் - 165 விலை ரூ. 100.00

(தி அலின்ஸ் பிரஸ், 25, டிசில்வா ரோடு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

எம்.வி. வெங்கட்ராம் கதைகள்

புகழ் பெற்ற சாகித்ய அகாடமி விருது பெற்ற பழம் பெரும் எழுத்தாளர் எம்.வி.வி. அவர்கள் எழுதிய சிறுகதைகள், ஒவ்வொரு கதையும் நம்மையும் அக்கதாபாத்திரமாகவே ஆகிவிடும் அளவு ஈர்ப்புச் சக்தி கொண்டதாக விளங்குகிறது. மொத்தம் 54 சிறுகதைகள். தயாரிப்பு பாவை சந்திரன்.

பக் - 763 விலை ரூ. 200.00

(கண்மணி வெளியீடு, 92, டி.எஸ்.வி. கோயில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.)

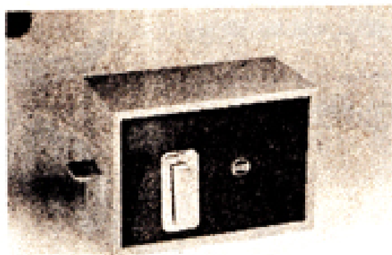
சித்தர்கள் அருளிய வைத்திய மூலிகை அகராதி

சித்தர்கள் பாடல்களில் எளிமை இருக்கும் அளவு மறைபொருளும் இருக்கும். அவர்கள் குறிப்பிடும் வார்த்தையின் பொருள் புரிந்தால் தான் மருந்தையும் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவ்வகையில் இந்த அகராதி சித்த மருத்துவர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும். பி. இராதாகிருஷ்ணன் (இயற்கை மருத்துவம் நூல் ஆசிரியர்) அவர்களால் செய்யப்பட்டது.

பக் - 336 விலை ரூ. 70.00

(ஸ்ரீ செண்பகா பதிப்பகம், 7, போயஸ் ரோடு, எம்.எம். கார்டன், தேனாம்பேட்டை, சென்னை - 18.)

வங்கியின் லாக்கர் வசதி உங்கள் இல்லத்திலேயே இருக்கவேண்டுமா?



- லாக்கர் இருக்கும் இடம் யாருக்கும் தெரியாது.
- லாக்கரை திறக்கும் விதம் திருடர்களுக்கு தெரியாது.
- திருடர்களால் உடைக்கவோ அல்லது மாற்று சாவி போட்டு திறக்கவோ முடியாது.
- திண்டுக்கல் Automatic Lock / Unpickable dual control lock with master keys பொருத்தப்பட்டது.
- உங்கள் ஒரிஜினல் சாவிகள் காணாமல் போனால்கூட, திண்டுக்கல் மாஸ்டர் சாவிகள் உங்களுக்கு உதவும். தொலைந்து போன ஒரிஜினல் சாவிகளை வேறு யாரும் உபயோகிக்க முடியாது.
- உங்கள் இல்லத்திலேயே பாங்க் லாக்கர் போன்ற வசதிகள்.
- வங்கி லாக்கர் இன்று விடுமுறை என்ற கவலை இனி இல்லை. எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம்.
- மூன்று வகையான மாடல்களில் கிடைக்கிறது.

Model	Small	Medium	Large
Dimensions Outside Weight Amount	H W D 10"x14"x8" 20Kg. Rs. 3,000	H W D 12"x15"x10" 24Kg. Rs. 3,500	H W D 12"x18"x12" 32Kg. Rs.4,500

+ வரிகள் மற்றும் இதர செலவுகள்.

- 3 ஸ்டாண்டர்டு மாடல்கள் தவிரவும், தங்களின் தேவைக்கேற்ற அளவுகளின்படி நாங்கள் தயார் செய்து தருகிறோம். தங்களின் தேவைக்கு சரியான மாடலை குறிப்பிட்டு 50% அட்வான்சுடன் **UMA & CO.** என்ற பெயருக்கு **Account payee draft (Payable at Chennai)** அனுப்பினால் லாக்கர் TVS லாரி மூலம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- நகைக்கடைகள், பெட்ரோல் பங்குகள், அலுவலகம், கோவில்கள், வியாபார ஸ்தலங்களுக்கு பெரிய அளவுகளில் இரும்புப் பெட்டிகள் தயார் செய்து கொடுக்கிறோம்.

- **45 வருட அனுபவமுள்ள ஸ்தாபனம்.**

தங்கள் தேவைக்கு அணுகவும்

பீரோ என்பது ஆடைகள் வைப்பதற்கு மட்டுமே. பணம் மற்றும் நகைகளை பாதுகாக்க அல்ல.

UMA & CO.

274, LINGHI CHETTY STREET, CHENNAI - 600 001.
PHONE: 5244511, MOBILE: 98400: 34334
PAGER: 9632707295
E-Mail: umasafechennai@Yahoo.com

Dealer: ALFA AGENCIES, Tuticorin.
Phone: 330982, 330983

லாக்கர் பொருத்தும் இடம். உபயோகிக்கும் விதம் மற்றும் பல முக்கிய குறிப்புகள் பாதுகாப்பை முன்னிட்டு லாக்கர் வாங்குபவர்களுக்கு மட்டுமே தெரிவிக்கப்படும்.

மகளிர் விழா கட்டுரைகளை எல்லாம் விழா நடந்த கோணத்தில் எழுதுகிறோம். ஆனால் அங்கு கூடும் ஆயிரக்கணக்கான வாசகிகளுக்கு விழா சம்பந்தமான ஏராளமான அனுபவங்கள் இருக்கும். அவர்கள் அதை நமக்கு எழுதும்போது சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது. அப்படி வந்த கடிதங்களில் சில –

சகோதரிகள் பார்வையில்...

பெங்களூரிலிருந்து –



எதிர்பாராத அதிர்ஷ்டம்

அன்று என் சிநேகிதி அவருடைய வீட்டிற்கு ஒரு குக்கர் டெமான்ஸ்ட்ரேஷனுக்கு என்னை கூப்பிட்டிருந்தார். நானும் போயிருந்தேன். இப்படியே பேசிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, "எனக்கு 'மங்கையர் மலரிலிருந்து' மகளிர் விழாவிற்குப் 'பார்வையாளர்', அனுமதி சீட்டு வந்திருக்கிறது'' என்று மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் கூறினார். வந்திருந்த வேறு சிநேகிதியிடமும் (தமிழ் தெரியாதவர்) சொல்லிக் கொண்டிருந்தார்.

நானும், அதில் கோலப் போட்டிக்கு எழுதி கவரில் வைத்தவள்தான், அதே அபார்ட்மெண்டில் வேறொரு ப்ளாக்கிற்கு வீடு ஷிப்ட் செய்யும் மும்முரத்தில் அதை எங்கோ வைத்துவிட்டு கடைசி தேதியான பிறகு, என் கையில் கிடைத்தது வேறு விஷயம்.

அவரின் சீட்டைப் பார்த்தவுடன் அடடா? நாமும் போட்டிருந்தால் இவருடன் சேர்ந்து போயிருக்கலாமென்று நினைத்துக் கொண்டதில் கொஞ்சம் வருத்தமும் இருந்தது. இப்படி ஒரு நல்ல விழாவை தவற விட்டோமே என்றும் தோன்றியது. மனதைத் தேற்றிக் கொண்டேன்.

ஆயிற்று, சனிக்கிழமை வந்தது. காலை எழுந்திருக்கும் பொழுதே நினைத்துக் கொண்டேன், 'ஆஹா!' நானும் அனுப்பியிருந்தால், கோலப்போட்டிக்கு தயார் பண்ணிக் கொண்டிருப்பேன்' என்று. இப்பொழுது நினைத்து என்ன பிரயோஜனம் என்றது மனம். ஆனது ஆயிற்று, வீட்டு வேலைகளை கவனிப்போம் என்று மடமடவென்று அதில் மும்முரம் ஆனேன்.

ஒரு வழியாக சமையல் முடிந்தது. வாழைத் தண்டு கறி, அதை நறுக்குவதற்குள் போறும் போறும் என்றாகி விட்டது. இது நடுவில் இவர் ஒரு மணி நேரம் ஆபீஸில் வேலை இருக்கிறது என்று கிளம்பி விட்டார்.

சுமார் 11.30 மணியளவில் காலிங்பெல் ஒலித்தது. யார் என்று போய்ப் பார்த்தால் என் சிநேகிதி கையில் கவருடன்! ஒரே அவசரம் வேறு, "லதா, என் வீட்டில் நிறைய கெஸ்ட் வந்து விட்டார்கள். விழாவுக்குப் போக முடியாது. அதனால் நீங்களே போய் வரவும்" என்று கொடுத்துவிட்டுச் சொன்னார். எனக்கு தலையும் புரியவில்லை, காலும் புரியவில்லை. அதற்குள் என் 2 பையன்களும் "அம்மா எங்கு போகிறாய்? என்ன விழா'' என்றெல்லாம் கேள்விக் கணைகள் வேறு.

முதலில் நான் போவதாக இருந்தால் இவர் ஆபீஸிலிருந்து ஒரு மணி நேரத்தில் திரும்பி வர

வேண்டும். சிநேகிதி சொன்னதோ 'இப்பவே புறப்படு விழா 10 மணிக்கு ஆரம்பமாகி விட்டது' என்று. என்ன செய்வது.'

இது நடுவில் வினாடி வினா இருக்கும் அதற்கு வேறு படிக்க வேண்டும். உடனே லிம்கா புக், மலையாள மனோரமா, போர்ன்விடா குவிஸ்புக் எல்லாம் என் முன்னால். மனம் அதிலும் லயிக்கவில்லை. அவரிடமும் சொல்லாமல், குழந்தைகளை விட்டு விட்டுப் போக முடியாதே. அதனால் அவர் சீக்கிரம் திரும்பி வர வேண்டும் என்று அனுமாரை கொஞ்சம் மஸ்கா போட்டேன். சிறிது நேரத்தில் அவர் வந்தார். நிம்மதியானேன்.

இதற்குள் என் 2 பையன்களும் "அம்மா இதைப்படி அதைப்படி. அம்மா, முதலில் உனக்கு இந்தியாவின் பிரைம்மினிஸ்டர் யார் தெரியுமா? அப்புறம் கம்ப்யூட்டர் பற்றி நிறைய படி. அதிலிருந்து தான் கேட்பார்கள்" என்றெல்லாம்



அறிவுரைகள் வேறு.

மணி வேறு ஓடிக் கொண்டிருந்தது. உடனே ஒரு புடவை அணிந்து கொண்டு ஒரு வழியான அலங்காரத்துடன் கிளம்பினேன். மனதில் மகிழ்ச்சி கலந்த பயம் வேறு. எப்படி குவிஸ் இருக்கப் போகிறதோ' இவ்வளவு பெரிய பத்திரிகையின் விழாவை நேரில் பார்க்கப் போகிறோம் என்று ஒரு உற்சாகம். அதனுடன் சின்னசாமி மைதானத்தைப் பார்ப்பதிலும் கூட இருந்தது. ஆட்டோ பிடித்து அங்கு சேரும் பொழுது மணி 12.45. அப்பொழுதுதான் வினாடி வினாவுக்குப் பேப்பர்களை கொடுத்துக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

விழாவில் ஆசிரியரை வந்திருந்த பார்வையாளர்களில் ஒருவராக, எந்த ஒரு தனித்தன்மையும் இல்லாமல் பார்த்தபோது மிகவும் பெருமையாக இருந்தது. படபடப்பு அடங்கவே கொஞ்சம் நேரமானது. அன்று அனுமாருக்கும், பிள்ளையாருக்கும் நிஜமாகவே ஒரு 100 தடவை விக்கல் எடுத்திருக்கும். வினாடி வினாவை எழுதி திருப்பிக் கொடுத்தேன்.

அடுத்த நிகழ்ச்சி என்னவாக இருக்கும் என்று யோசிக்கும் முன்னே, அறிவிப்பு வந்தது. எம்.டி.ஆரின் அறுசுவை உணவு ஐஸ்கிரீம் + வெத்தலை பாக்குடன். அதையும் ஒரு கை பார்த்தோம். கல்யாணத்தில் உபசாரம் செய்வது போல, ஆசிரியர் 2½ மணிக்கு "எல்லோரும் சாப்பிட்டீர்களா?" என்று பரிந்து விசாரித்தார்.

இது நடுவில் எனக்குத் தெரிந்த பெண்மணி ஒருவர் கிடைக்கவே, நம்முடைய அரட்டையும் தொடர்ந்தது. திரும்பிய இடமெல்லாம் சகோதரிகளின் சந்தோஷமான சிரித்த முகங்கள்தான். அரட்டையில், ஜாதகம் கேட்கும் வரை போயிற்று. (வீட்டில் நிச்சயதார்த்தமும் நடந்திருக்கும்!!)

அதன் பிறகு முக்கிய விருந்தினர் வருகை. இவற்றை யெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டிருந்ததில் வீடு என்ற ஒரு நினைப்பே மறந்திருந்தது. மணியைப் பார்த்தால் 5 மணி. உடனே வீடு ஞாபகம் (வேதாளம் முருங்கை மரம் ஏறினாற் போல்) அன்று துணி துவைக்கவில்லையே ராத்திரிக்கு சமைக்க வேண்டுமே என்று இருந்தாலும் ஒரு நம்பிக்கை. நமக்கு அந்த வினாடி வினா பரிசு கிடைத்திருந்தால்... என்று வேறு. அப்படி கிடைத்தால் அவர்களே தகவல் தெரிவிப்பார்கள் என்று பிரிய மனமில்லாமல் கிளம்பினேன். வீடு வந்து சேரும் பொழுது மணி 6.

இந்த மாதிரி மகளிர் மட்டும் கலந்து கொண்ட இந்தப் பெரிய விழாவில் நானும் இருந்தேன் என்று நினைக்கும் பொழுது எனக்குப் பெருமையாக இருக்கிறது. அதற்குக் காரணம்

என் சிநேகிதி திருமதி ரேணு சேகர்தான். அவருக்கு நன்றி.

– லதா ஸ்ரீதர், பெங்களூர்.

நான் பேசிய அந்த 3 நிமிடங்கள்....

மங்கையர் மலர் பெண்கள் ஆண்டு விழாவில் 74 வயது பாட்டி நான் மூன்று நிமிடம் மைக்கில் பேசினேன்.

எனக்கு எப்படியானும் ஏதானும் பேசணும். இந்த விழாவில், போட்டிகளில் ஜெயிக்கவில்லை, இருந்தும், என்று யோசித்து துறுதுறுப்புடன் இருந்த பொழுது எல்லோரும் சமையல் பற்றியும், சில ஜோக்குகளும், எம்.டி.ஆர். விழாவைப் பற்றியும் பேசினார்கள்.

சடாரென்று என் உடம்பில் சுறுசுறுப்பு வந்து மேடையின் கிழே இருந்த மைக்கின் அருகில் போனதும் யாரோ பேசி முடித்ததும் பேச நினைத்த பொழுது, மஞ்சுளா ரமேஷ் "அம்மா நீங்க ஏம்மா அவசரமாக வந்தீங்க, நாங்களே அழைத்து வருவோமே, உட்காருங்க" என்று பின்புறம் இருந்த மேடையைக் காட்டினாலும் நான் உட்காராமல் தயாராக நின்று கொண்டு அடுத்தது 'மைக்'கைப் பிடித்து விட்டேன்.

நான் பதிமூணு வயதில் கல்யாணமாகி கணவருடன் குடும்பம் ஆரம்பித்த பொழுது, நான் சாம்பார் பொடிக்காக லிஸ்ட் போட்ட கதையைச் சொல்லி இரண்டு வருஷம் அந்த சாம்பார் பொடி வைத்துக் கொண்டதைச் சொல்லி சிரிக்க வைத்தேன். ரெடிமேட் சாம்பார் பொடி இல்லாமல் யாருக்கும் சமைக்கத் தெரியாது இப்பொழுது என்று பெருமை. ஸ்ரீமதி மஞ்சுளா ரமேஷ் கையால் ஒரு பவுன் செயின் ராம் காச்யப் கம்பெனி வைத்த போட்டி மாமியார் மெச்சிய மருமனுக்கு இரண்டாவது பரிசு கிடைத்ததைப் பெருமையுடன் கூற அவரும் சிரித்தபடி "அப்போ மருமகள் மெச்சிய மாமியாருக்கு இடைக்கலையா?" என்றதும் "ஓ கிடைத்தது வெள்ளிக்காக என் மருமகளுக்கு" என்று சொல்லி சிரித்து விடை பெற்றேன்.

அந்த மூணு நிமிடத்தை என் ஜென்மாவில் நான் மறக்க மாட்டேன். நான் எதிர்பார்க்காமல் மங்கையர் மலரில் 74 வயதில் என் போட்டோவும் பச்சை ஜாக்கட்டும், வயலட் கலர்ப் புடைவை (ராக மாலிகை கல்கியில் பரிசு வாங்கியது கட்டுரைக்கு)யுடன் பார்த்துப் பார்த்து ஆனந்தமடைகிறேன்.

– தனலட்சுமி, பெங்களூர்.

சென்னையிலிருந்து...

மேடையில் அலங்கரித்த வடசென்னை



கல்லூரி முதல்வர், திலகவதி ஐபிஎஸ், ஜெயம் கண்ணன், சதானந்தமையா, (சதா ஆனந்தம் போல் அவருக்கு) விஎஸ்.ஆர், வலது கோடியில் ம.ம ஆசிரியர்.

உங்களை நேரில் பார்த்துப் பேச ஆசை. ஆனால் சங்கோஜம் என்னவென்று இனிப்பது என்று.

பாரதி மகளிர் கல்லூரி என்றதும் எனக்கு முதல்வரிடம் பேச ஆசை. நான் படித்த கல்லூரி 1967 - 71. ஆனால் ஒரு தயக்கம். என்ன சப்ஜெக்ட் பற்றி பேச அவரிடம்? (மலர்ந்தன நினைவுகள்).

விழாவிற்கு வந்த மகளிர் ஒருவர் கூட வெறும் கையுடன் போகவில்லை. 99% சென்னை மகளிர் வீட்டில் ஜனவரி புத்தாண்டன்று ஸ்வீட் குலாப் ஜாமூன் + சேமியா பாயாசம் ஆக இருக்கும்.

– லட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்,
சென்னை.

"சௌந்தரி."

"ம்...."

மேலே பேச முடியாமல் போனது. பேசிப் புரிவதில்லை. இரண்டு பேருக்குமே தெரிந்த விஷயம்தான். கல்யாணமான இந்த மூன்று வருடத்தில் ஒரு முறையும் முப்பத்தைந்து நாள் தள்ளிப் போனதில்லை. இது முதல் முறை. கர்ப்பம் தானா என்று சரியாகத் தெரியவில்லை.

கர்ப்பமாயிருக்க வேண்டும் என்று மனம் ஆசைப்பட்டது. இருக்குமோ என்று கனவு விரிந்தது. இருந்தால் நன்றாயிருக்கும் என்று மனம் கும்மாளமிட்டது.

அதே போல் நெஞ்சுக்குள் ஏதோ பாரமாய் ஏறிப் போயிருந்தது. வயிற்றில் பத்து மாதம் சுமக்கப் போகிறவள் இவள்தான் என்றாலும், என் மனமும், நினைவுகளும் இப்போதே கனவுகளை சுமக்க ஆரம்பித்து விட்டது.

"அம்மா இட்ட சொல்லட்டுமாங்க?"

"இல்ல.... வேண்டாம் ஒரு வாரம் போகட்டும்."

"ஏங்க பயமாயிருக்கா?"

"இல்லையே," என்றேன். பயப்படுகிறேனோ? சரியாய்ப் புரியவில்லை. கிடைக்காதது, கிடைத்து விட்ட பூரிப்பா! எதுவோ... புரியாத ஒரு உணர்வு எனக்குள் பொங்கியது. சினிமாவில் டாக்டர் கையைப் பிடித்து வாழ்த்து சொல்வதும், பின் கணவன் தெரிந்து கொள்வதும் மிகை என்று பட்டது.

நான் எப்படி நாளை எண்ணிக் கொண்டிருக்கிறேன்? "சுகமான சுமைகள் இல்லையா" என்று சொல்லி சிரித்தாள். சொன்னாளே ஒழிய கண் சொருக, கை, கால்கள் துவண்டு போய் எப்போதும் படுத்துக் கிடந்தாள். ஒரு வாய் சாப்பிட்டு, நான்கு வாய் வாந்தி எடுத்தாள்.

உள்ளூரிலேயே சௌந்தரியின் அம்மா வீடும், அக்கா வீடும் இருந்தது. அவள் அம்மா அடிக்கடி வந்து துணையாயிருந்தாள். இவளை படுக்க விட்டு சமைத்துப் போட்டார்கள்.

"கஷ்டமாயிருக்கா சௌந்தரி?"

"ம்... அம்மா கூடப் போய் ஒரு வாரம் தங்கிட்டு வரட்டுமா?"

சட்டென்று கோபம் வந்தது. உடனே அடக்கிக் கொண்டேன். ஏன்? என்னால் இவளைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாதா?

"ஏன் சௌந்தரி, நான் பார்த்துக் கொள்ள மாட்டேனா?"

"ரொம்ப ஆசையாயிருக்கே! போறேனே?"

உடனே எனக்குப் பேச முடியாமல் போனது. ஆசைப்பட்டதை நிறைவேற்றி வைக்க வேண்டும். நாளை என் பிள்ளைக்கு எதுவும் கஷ்டம் வரக்கூடாது.

"ஏங்க, தனியாயிருக்க கஷ்டமாயிருக்கா?"

தொடாமல் ஒரு ஸ்பரிசம்!

"இல்லை," என்று மெதுவாய் தலையசைத்தேன். ஆனால் மனம் வரவில்லை. நான் தனி ஆள்தானோ? இவள் நாளை பிரசவத்துக்குப் போனாலும் நான் தனியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். எனக்குச் சமைத்துப் போட என்று வருவதற்கு யாருமில்லை. ஒரு வேளை என் அம்மாயிருந்தால் அவர்கள் வருவார்களோ?

சௌந்தரி போய் அவள் குடும்பத்தோடு சந்தோஷமாயிருக்க நினைக்கிறாள். எனக்கும் என் அப்பாவுக்குக் கடிதம் போட வேண்டும் என்ற ஆசை எழுந்தது.

வீடு வெறுமையாயிருந்தது. 'பெண் இல்லை என்றால் மனிதன் வெறுமையானவன் தான்.' மெலிதான அனல் எனக்குள் தகித்துக் கொண்டேயிருந்தது.

ஜூலியட் ராஜ்

எப்படியிருக்கும் என் குழந்தை? என்னைப் போல இருக்குமா? வேண்டாம், என்னைப் போல் வேண்டாம். சௌந்தரி போலிருக்க வேண்டும். அவள் ராசியானவள். அவளுக்கென்று நல்ல குடும்பமுண்டு. அப்பா... அம்மா... அக்கா... அண்ணன் என்று பெரிய உறவுகள் உண்டு.

ஆனால் எனக்கென்று அப்பாவும், அண்ணனும் மட்டுமே உண்டு. பெண் உறவு என்று சொன்னால் அண்ணி தவிர யாருமில்லை. அப்பா, சின்ன அண்ணனோடு சேலம் பக்கம் ஒரு கிராமத்தில் இருக்கிறார். அண்ணி இரண்டு பிள்ளைகளையும் வீட்டையும் விட்டு வேறு எங்கும் நகர மாட்டார். வயதும் கடந்து விட்டது. வயக்காடும் அவரை விடாது.

பெரிய அண்ணன் டில்லியில் ஒரு வேலையில் இருக்கிறார்.



எப்போதாவது சேலம் வருவார். என்னைப் பார்க்க நெய்வேலி வந்ததில்லை. நான் "வாண்ணா" என்று கூப்பிட்டிருக்கிறேன். ஏன் வரவில்லை என்று உரிமையாய் சண்டை போட்டதில்லை. அவ்வளவு பயம்.

சின்ன அண்ணனுக்கும் எனக்கும் பத்து வயது வித்யாசம். பெரிய அண்ணனுக்கும் எனக்கும் பதினைந்து வயது வித்யாசம். அதனால் பாசத்தைவிட பயமே பிரதானமாயிருந்தது. ஒரு வேளை என் தாய் பிரசவித்தின்போது இறந்து போனது கூட காரணமாயிருக்கலாம்.

அப்பா, வேறு கல்யாணமாவது செய்திருக்கலாம். ஆனால் செய்யவில்லை. தூரத்து சொந்தம் என்று ஒரு பாட்டியை சமைத்துப் போடுவதற்கு கொண்டு வந்து வைத்தார்கள். அந்தப் பாட்டி என்னை துரத்தித் துரத்தி வேலை வாங்கினாள். என் வீட்டில் எல்லோருக்கும் நான் எடுபிடி போல் பயன்பட்டேன். கொஞ்சிப் பேச ஆளில்லாமல் வளர்ந்தேன்.

"பாட்டி சமைச்சிட்டாங்களா பார்?"

"என் பெல்ட்டை எடுத்துட்டு வா!"

"வாசல்ல சத்தம் கேட்குது பால்காரனா பார்!" என்று ஆளாளுக்கு ஏவினார்கள். சின்ன அண்ணன் விளையாட்டு என்ற பெயரில் என்னை தினமும் அடித்து அழ வைத்தான். நான் அழுது கொண்டே சொல்ல ஆள் தேடிய போது அப்பா வயலுக்குப் போயிருந்தார். பாட்டியிடம் சொன்னால் சமையலின் நடுவே என் முகம் பாராமல், "சரி, நான் சொல்றேன்... போய் சண்டை போடாமல் விளையாடு," என்றார்கள்.

கொஞ்சிப் பேச.... பகிர்ந்து கொள்ள ஆளில்லாமல் என் உணர்வுகள், மகிழ்வுகள், ஆசைகள், கோபங்கள் எல்லாம் பயன்படுத்தப் படாத பாலைவன நிலவாய் செலவழிந்து போனது.

என்னோடு விளையாடும் பையன், "என் அம்மாகிட்ட சொல்றேன் வா" என்று தலையசைத்து, விரலையாட்டிச் சொல்லும்போது எனக்குள் ஏக்கம் என்னும் பள்ளம் விழுந்தது.

'அம்மா தேவையோ! அவசியமோ?' என்ற கேள்வி பள்ளத்தில் விதையாய் தெறித்து விழுந்தது.

தேவைதான் போலிருக்கிறது, என்று சின்ன தாய் வேர்விட்டது.

அம்மா, அப்பா, பிள்ளைகள் என்று குடும்பமாய் நடந்து போவதைக் கண்டு செடியாய் ஆசைகள் வளர்ந்தது.

நானை, நானும் கல்யாணம் செய்து கொண்டு, குழந்தை பெற்றுக் கொண்டு என் மனைவியோடு நல்ல பெற்றோராய் பிள்ளைகளுக்கு நிழல் தரும் மரமாய் இருந்திட வேண்டும் என்று இளையாய் கனவுகள் விரிந்தன.

எனக்குள் விரிந்த கனவுகளுக்கு உயிர் கொடுத்து நிஜமாக்க வந்திருப்பவள் சௌந்தரி.

முதலிரவில் கூட பிள்ளையைப் பற்றித்தான் நான் இவளிடம் பேசினேன், வெட்கப்பட்டு சிரித்த முகம் என் நினைவில் வந்து என்னை அலைக்கழிக்க நான் அவளைப் பார்த்து வரக் கிளம்பினேன்.

"ஏங்க நம்ம லைப்ரரியில தமிழ் தெரியாத ஒரு பெண் வேலை செய்யுது. ரொம்ப சில்லியா யில்லை... ரொம்ப கோபம் வருதுப்பா."

"பேசக் கூடாவா தெரியாது?"

"நல்லா பேசறாங்க. எழுத்துதான் படிக்கத் தெரியாது. கஷ்டம் அந்த பெண்ணுக்கா, லைப்ரரிக்கான்னு" பேசிக் கொண்டே போனவள், சட்டென்று அசைவற்று நின்றாள். உதடு கடித்து, புருவம் உயர்த்தி கண் மூடினாள். உடனே கண் திறந்து முடியைக் கோதிக் கொண்டிருந்த விரல்களை எடுத்து, அவள் வயிற்றைத் தொட்டுச் சிரித்தாள்.

"என்னாச்சி! என்ன?" என்றேன் படபடப்பாய்.

உதடு கடித்து, மீண்டும் பதில் பேசாமல்



புதினா, கொத்தமல்லி முதலியவற்றின் பச்சடி மீதமாய் விட்டால், ரவா இட்லியோ, அல்லது ரவா தோசையோ செய்யும் மாவில் கலந்து விடவும். புதிய சுவையாய் இருக்கும்.

- ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத்

வீட்டில் நாம் கஸ்டர்டு செய்யும் போது சில சமயம் அடுப்பில் பாலோடு ஊற்றிக் கிளறும் போது சீக்கிரத்தில் அடி பிடித்து விடும். எனவே அடுப்பில் பாலை மட்டும் நன்றாகக் கொதிக்கவிட்டு கடைசியில் சர்க்கரையைச் சேர்த்து அதன் பிறகு கரைத்த கஸ்டர்டை ஊற்றிக் கிளறி னால் அடிபிடிக்காது. நன்றாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



சிரித்தான். என்னவென்று யோசிக்க முடியாமல் எனக்கு நெருப்பை விழுங்கியது போலிருந்தது.

அவள் இன்னமும் சிரிக்கிறாள். கண் ணோரம் நீர் கட்டிக் கொள்ள முகம் சிவந்து போனது. என் உணர்வுகளை அடக்கிக் கொண்டு அருகில் சென்று, "சொல்லேன்டி" என்றேன்.

என் கைகளை சட்டென்று பற்றிக் கொண்டு "குழந்தை அசையுதுங்க" என்றாள். அவள் விரல் வழியே அந்த ஸ்பரிசம் எனக்குள் புகுந்தது போலிருந்தது.

இதுதான் தாய்மையா! தொடாமல் ஸ்பரி சிக்க இவர்களால்தான் முடியுமோ? இவளைக் காணும்போது பெரிய பிரமிப்பு ஏற்பட்டது.

"என்னங்க..." என்றவளை நிமிர்ந்து பார்த்து அவள் விரல்களை மெல்ல விலக்கினேன் இவளைத் தொட்டால் கூட என் பிள்ளைக்கு வலிக்குமோ! ச்சே... நான் பெண்ணாகப் பிறந் திருக்கலாம். முகம் தெரியாத இந்த ஸ்பரி சத்தைவிட உலகில் பெரிய சந்தோஷம் ஏது மில்லை.

"என்னாச்சி? கனவா?"

"இல்லை. வலிக்குதா?"

"ஏன் வலிக்குது? இதென்ன வியாதியா?" என்று என் நெஞ்சில் சாய்ந்து கொண்டு, "என்னடா, சந்தோஷமா நியூஸ் சொன்னா, பொண்டாட்டிய தூக்கி ரெண்டு சுத்து சுத்து வீங்கன்னு பார்த்தால்" என்று சிரித்தபடி விலகிப் போனாள்.

முடியாது. என்னால் முடியாது. இவள் வேகமாய் நடந்தாலே எனக்குள் வலிக்கிறது. எனக்குப் பிள்ளை வேண்டும். பிள்ளையோடு அம்மா வேண்டும். நாங்கள் மூவரும் கை கோர்த்து மரநிழலில் நடந்து அடுத்த பிள்ளைக் குப் பெயர் தேட வேண்டும்.

பரீட்சை எழுதிட்டு முடிவுக்காக காத்திருப் பது போல் ஒரு எதிர்பார்ப்போடு காத்திருந் தேன்.

"வளைகாப்பு வைத்ததும் போயிடுவியா, சௌந்தரி? இங்கேயே இரேன். உங்கம்மாவை வந்து இருக்கச் சொல்லேன்" என்றேன், அவள் கால் விரல்களுக்கு நகம் வெட்டியபடி.

"ஐய்ய, ஆசையைப் பார்... பிரசவம் யார் பார்ப்பாங்களாம்? அம்மா வீடு இங்கேதானே இருக்கு. தினமும் வந்து பார்த்துட்டுப் போங்க ளேன்," என்றாள் கொஞ்சலாக. வேறு வழி யில்லை, என்னால் பிரசவம் பார்க்க முடியாது தான். அம்மா இருந்தாலாவது, ஏதாவது ஒரு காரணம் சொல்லி நிறுத்திக் கொள்ளலாம். அண்ணி குழந்தை பிறந்தால் வந்து பார்த்து விட்டு மறு பஸ்ஸுக்கு ஓடி விடுவாள். எத் தனை பிரசவம் நடந்தாலும் சௌந்தரி அம்மா வீடுதான் கதி... என் பிள்ளைக்கு என் நிலை வரக்கூடாது.

மெதுவாக என் மடிமீது இருந்த அவள் காலை கீழே இறக்கி வைத்தேன்.

"நாளைக்கு ஸ்கேன் பார்க்க டாக்டர் வரச் சொன்னாங்க. என்ன குழந்தைன்னு கேட் கட்டா?"

"வேணாம் ப்ளீஸ்! அந்த சர்ப்ரைஸ் கலந்த சந்தோஷத்தை நாம கடைசிவரை அனுப விக்கணும். நெருப்பில் நின்று கொண்டு உரு காமல் எரிந்து கொண்டிருக்கிறேன்," என் குரல் உடைந்து போக நான் பேசாமல் குனிந்து கொண்டேன்.

சுதாரித்து நிமிர்ந்தபோது என்னை ஆழ மாய் பார்த்தபடி இருந்தாள்.

"நான் ஒன்னு சொல்றேனே... வாழ்க்கை முழுகம் நான் கர்ப்பமாகவே இருந்திடலாம்னு பார்க்கிறேன். என்ன கரிசனமா பார்த்துக் கறீங்க தெரியுமா?"

விரல் நுனியால் நகத்துணுக்குகளை எடுத் துக் கொண்டு எழுந்து கொள்வதற்கு தோதாக கைகளை தரையில் ஊன்றி பெருமூச்சுவிட்டு

ழுந்தாள். இவள் இப்படி இக்கித்திணறி மூச்சு விடும் போது எனக்கு என் சுவாசமே நின்று விடும் போல் இருக்கிறது.

மெல்ல நடந்து போவதைப் பார்க்கையில் அவளுக்குப் பதில் நானே நடந்து போகலாம் போல் இருக்கிறது. என்ன குழந்தை பிறக்கும்? என் ஜாடையில் ஒரு பெண் குழந்தை பிறந்தால் எப்படியிருக்கும்... நினைவே இனித்தது. தாயும் சேயும் நலம் என்ற சந்தோஷத்தோடு என் அப்பாவுக்கு லட்டர் போட வேண்டும்.

வீடு வெறுமையாயிருந்தது. வளைகாப்பு முடிந்து சௌந்தரி நேற்றே போய்விட்டாள். அப்பா, அண்ணன், அண்ணி, பிள்ளைகள் எல்லாம் விடிகாலையிலேயே கிளம்பிப் போய் விட்டார்கள்.

குளித்து விட்டு வெளியே வந்தபோது தொலைபேசி ஒலிக்க, என்னவாயிருக்கும் என்ற யோசிப்போடு எடுத்தேன். சௌந்தரியின் அப்பாதான் பேசினார். சௌந்தரிக்கு வலி எடுத்து விட்டதால் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கிளம்பிக் கொண்டிருப்பதாக சொன்னார்.

இன்னும் பத்து நாட்களுக்கு மேல் இருக்கையில் எப்படி அதற்குள் வலி வந்து விட்டது. சுகப்பிரசவம் நடக்குமா! இரண்டு நாள் பட்டினி கிடந்தவன்போல கைகால்களெல்லாம் துவண்டு போனது.

பிரசவ வார்டு. எனக்கு இன்று கோயிலாகத்

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

மிக்சியின் பிளேடுகள் கூர்மையாக இருக்க வேண்டுமானால் சிறிது பொடி உப்பைப் போட்டு மாதம் ஒரு முறை அடியுங்கள்.

- குமுதினி



தெரிந்தது. என்னைக் கண்டதும் பதட்டமாய் அவள் அக்கா என் அருகில் வந்தாள்.

"என்னாச்சு? இன்னும் பத்து நாள் போல் இருக்கே!"

"என்னமோ... திடீர்னு காலையில் வலியில துடிச்சிட்டா. இங்க வந்து ஸ்கேன் பார்த்திட்டு, குழந்தை கழுத்திலே கொடி சுத்தியிருக்குன்னு சொல்றாங்க. சின்ன உயிர் இல்லேன்னா, பெரிய உயிர் எதையாவதுதான் காப்பாற்ற முடியும்னு சொல்றாங்க" என்று அழுதாள்.

''ஐயோ!...'' என்றேன் எனக்கும் கண் கலங்கியது.

''அம்மா!'' என்ற அலறல் ஓசை மெதுவாய் கேட்டது.

"அவதான் கத்தறா! கொஞ்ச நேரம் பார்த்துட்டு ஆப்பரேஷன் செய்யலாம்னு சொல்றாங்க."

டாக்டர், லேபர் ரூமிலிருந்து வெளியே வந்து. ''ஆம்பிளைங்க. இங்கே நிற்காதீங்க. வராண்டா தாண்டிப் போய் நில்லுங்க. சௌந்தரி கூட யார் இருக்கா? இங்க வாங்க."

இரண்டே எட்டு வைத்து அருகில் சென்றேன்.

"இங்க பாருங்க, குழந்தை கொஞ்சம் கஷ்டந்தான், பயப்படாதீங்க. பேஷண்ட்டுக்கும் பல்ஸ் குறையுது. சிஸ்டர் இவர்கிட்ட ஒரு கையெழுத்து வாங்கிக்கோங்க..."

''குழந்தை இல்லேன்னா பரவாயில்லை, டாக்டர். சௌந்தரியை....''

"பயப்படாதீங்க. கொஞ்ச நேரம் பார்த்துட்டு சிசேரியன் பண்ணிடலாம்" என்றார், என்னை விநோதமாகப் பார்த்தபடி.

'I am willing to...' என்பதற்கு மேல் படிக்க முடியாமல் சிஸ்டர் கொண்டு வந்த பேப்பரில் கையெழுத்திட்டு கொடுத்தேன்.

சௌந்தரியின் அக்கா கணவர் அருகில் வர அவரோடு வெளியே வந்தேன்.

கடவுளே எனக்குப் பிள்ளை வேண்டாம். சௌந்தரி போதும். சௌந்தரி மட்டுமே போதும், வேறு பிள்ளை வேண்டுமானால் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

எத்தனை கனவு கண்டு சுமந்த பிள்ளை... நெஞ்சத்தில் மஞ்சமிட்டு மேனியையே தொட்டிலாக்கி வளர்த்த மழலை...

குழந்தை பிறந்து சௌந்தரி போய்விட்டால் என்னைப் போல்தான் அந்தப் பிள்ளை நாளை எடுப்பார் கைப்பிள்ளையாய் வளரும். ஐய்யோ! வேண்டாம் கடவுளே எனக்கு இந்தப் பிள்ளை வேண்டாம்.

"தாயும் சேயும் நலம்னு மட்டும் இப்போ



இந்தப் பனி காலத்தில் சிலருக்குக் குதிகாலில் பித்தவெடிப்பு ஏற்படுவது உண்டு. இதற்கு எளிய மருந்து மாமரத்தின் பிசினை எடுத்துத் தண்ணீரில் போட்டுக் கரைத்துக் களிம்பு போல் செய்து அதை பித்த வெடிப்புகளில் போட வேண்டும்.

– லலிதா முரளீதரன்



லெட்டர் போடு" என்று ஒருவர் யாரிடமோ சொல்லிக் கொண்டு நடந்து போக எனக்கு அழுகை வெடித்துக் கொண்டு வந்தது. என் வாழ்வில் நான் இதுபோல் சந்தோஷிக்க முடியாதா? கடவுளே என்னை கைவிட்டு விடாதே. சௌந்தரிக்கு ஒன்றும் ஆகக்கூடாது. குருவிக் கூடு போல் நாங்கள் சந்தோஷமாயிருக்கிறோம். கலைத்து விடாதே.

நேரம் போய்க் கொண்டேயிருக்க, என்ன ஆனதோ என்ற கவலையில் மீண்டும் உள்ளே திரும்ப, எதிரில் ஒரு பெண் வெள்ளைத் துணியில் சுற்றிய புஷ்பமாய் ஒரு குழந்தையைக் கொஞ்சிக் கொண்டிருக்க, அதை என் மாமியார் ஏக்கத்தோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்.

என்ன சொல்லி நான் அப்பாவுக்கு லட்டர் போடுவேன். என் பிள்ளை வேண்டாம், சௌந்தரி மட்டும் போதும் என்று வேண்டிக் கொண்டதையா! இலக்கில்லாமல் மனம் அலைந்தது. சௌந்தரி இந்நேரம் என்ன நினைத்துக் கொண்டிருப்பாள். அவளைப் போலவே பெண் குழந்தை வேண்டும் என்று நினைத்தேனே... வேண்டாம் பிள்ளையைப் பற்றி நினைக்கக் கூடாது.

சௌந்தரியின் அக்கா அவசரமாய் எதிரே ஓடி வந்தாள். "என்ன... என்ன உமா?" என்ற அவள் கணவனை சட்டை செய்யாமல் என்னைப் பார்த்து,

"பெண் குழந்தை பிறந்திருக்கு!" என்றாள் சிரிப்போடு.

"சௌந்தரி எப்படியிருக்கா?" என்றேன். ஐய்யோ! பிள்ளை பிறந்ததற்காக சந்தோஷப் பட முடியவில்லையே. எந்த உயிரைக் காப்பாற்றினார்கள்.

"தெரியலைங்க" என்றாள். அதை பெரிய விஷயமாகவே அவள் எடுத்துக் கொண்டதாய் தெரியவில்லை. எனக்குள் பிரசவிப்பது சந்தோஷமா... துக்கமா என்று புரியாத உணர்வு வியாபித்தது.

கல்யாணப் பெண் போல் வெட்கச் சிரிப்பு சிரித்த மாமியாரைக் காண கோபம் ஏற்பட்டது. என்ன ஆனாள் சௌந்தரி.

"பொண்ணுதான் பிறக்கும்னு நான் சொன்னேனில்லையா?" உமா அவள் கணவரிடம் பெருமை பேச என் மனம் இதில் சம்பந்தப்பட மறுத்து நான் யாரோ போல் பரிதவித்தேன். டாக்டர் லேபர் ரூமிலிருந்து வெளியே வந்தார். பாக்கெட்டில கையைவிட்டு பேனாவை எடுத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்தார்.

என்னை நிமிர்ந்து பார்த்து சிரித்து, தலையசைத்ததும், கொஞ்சம் தெம்புவர அருகில் போனேன்.

"குழந்தை வேண்டாம்னு சொன்னீங்க?" என்றாள் சிரித்தபடி. மீண்டும், "குழந்தை தண்ணி குடிச்சிருச்சு. ஊசி போட்டிருக்கோம். கொஞ்சம் மூச்சு திணறுது. கொண்டு போய் குழந்தை டாக்டரிடம் காட்டுங்க. உங்க ஒய்ஃப் கொஞ்சம் வீக்காயிருக்காங்க. வேற பயப்படற மாதிரி ஒண்ணுமில்லை" என்று பேசியபடியே ஏதோ எழுதினார்.

வெள்ளைத் துணியில் முகம் மட்டும் நிலவாய் தெரிய குழந்தையைக் கொண்டு வந்து கொடுக்க உமா கை நீட்டி பெற்றுக் கொண்டாள்.

"வாங்க, வந்து உங்க பொண்ணைப் பாருங்க... உங்களை மாதிரியேயிருக்கு" என்று உமா நீட்ட குழந்தை கண்மூடி உதடு திறந்திருக்க நெற்றி சுருங்கியது.

நெருங்கி குழந்தையைத் தொட கையை உயர்த்தினேன். நான் கனவு கண்ட என் மொட்டு... ஆனால் இப்போது நான் வேண்டாம் என்று கடவுளிடம் வேண்டிக் கொண்ட என் ரத்தம், ஐய்யோ! நான் ஏன் அப்படி செய்தேன்? ஏன் அப்படி நினைத்தேன்? இரண்டு பேரும் வேண்டும் என்று ஏன் கேட்கத் தோன்றவில்லை? இனி என் குழந்தையை எந்த முகத்தோடு தூக்குவேன். என் மனம் படபடத்தது. நான் கைகளை சட்டென்று இழுத்துக் கொண்டேன். ●

பிரியாணி, புலாவ், ஃப்ரைட் ரைஸ் என்ன வித்தியாசம்?

சமீபத்தில் உறவினர் வீட்டு விருந்தில் பிரமாதமாக 'வினஜிடபிள் புலாவ்' பண்ணி யிருந்தார்கள். இன்னும் கொஞ்சம் 'பிரியாணி' போட்டுக் கொள்ளுங்கள் என்று விருந்தினரை விழுந்து விழுந்து உபசரித்தார்கள். குழந்தைகளோ 'ஃப்ரைட் ரைஸ் ஃப்ரைட் ரைஸ்' என்று ஏக அமர்க்களம்.

ஆமாம், விஜிடபிள் பிரியாணி, விஜிடபின் புலாவ், மற்றும் ஃப்ரைட் ரைஸ் இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் என்ன வித்தியாசம்?

விஜிடபிள் பிரியாணி

உ. கிழக்கு, காரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, காலிஃப்ளவர் முதலிய காய்கறிகள் தேவை. பீன்ஸ்/பட்டாணி போடலாம். கண்டிப்பாக பீட்ரூட் போட வேண்டும். காய்கறிகளுடன் ஒரு தக்காளிப் பழத்தையும் நறுக்கி சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காய்கறிகளை சுமாரான பெரிய 'க்யூப்ஸ்' ஆக நறுக்க வேண்டும். காலிஃபிளவர், குண்டு பூக்களாக இருக்க வேண்டும். 2 கப் அரிசிக்குக் குறைந்தது 3 கப் காய்கறிகள் வேண்டும். காரத்திற்கு சிவப்பு மிளகாய்த்தூள் சேர்க்க வேண்டும். வெங்காயத்தை மெல்லிய நீள வில்லைகளாக நறுக்கி வதக்க வேண்டும்.

உப்பு, காரப்பொடி, மஞ்சள் பொடி, காய்கறிகள், அரிசி தேவையான எண்ணெய்/நெய்யில் 2 நிமிடம் வதக்கி, ஒன்றுக்கு இரண்டு என்று தண்ணீர் ஊற்றி குக்கரில் நேரடியாக வைத்து விடலாம். (3 விசில் போதும்) கரம் மசாலா பொடியையும் வதக்கும் போது சேர்த்துவிடலாம். பீன்ஸ் மட்டும் 1 இஞ்ச் நீளம் இருக்கும்படி நறுக்க வேண்டும். பச்சை மிளகாய் தேவையில்லை.

பிரியாணி தயாரானதும் ஓரிரு முறை ஒன்று சேரக் கிளறி, வறுத்த முந்திரி, நறுக்கிய மல்லித்தழை தூவவும். ப்ரெட்டை சிறு சதுரங்களாக வெட்டி, முன்பே எண்ணெயில் பொரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரியாணியுடன் பொரித்த துண்டங்களை பரிமாறும் முன் கலந்து விடவும்.

விஜிடபிள் பிரியாணி சிவப்பு - ப்ரவுன் கலரில் இருக்கும். இதில் காய்கறிகள் நிறைய இருப்பதால் தொட்டுக் கொள்ள வெங்காயப் பச்சடியும், உ. கி. சிப்ஸும் சரியான காம்பினேஷன்.

விஜிடபிள் புலாவ்

இதற்கும் எல்லாக் காய்கறிகளை போடலாம். காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்க வேண்டும். தக்காளி - பீட்ரூட் புலாவிற்குக் கூடாது. கலர் மாறிவிடும். அரிசியை தண்ணீரில் வேக வைக்கக் கூடாது. தேங்காய்ப் பாலில்

வேக வைக்க வேண்டும். தேங்காய்ப் பால் திக்காக இருந்தால் சற்று நீர்த்து வைத்துக் கொள்ளலாம். பால் எடுக்க முடியா விட்டால், வழக்கமாக புலாவிற்கு அரைக்கும் சிறிது மல்லி-புதினா, தேவையான பச்சைமிளகாய், வெங்காயத்துடன் தேங்காய் துருவலையும் அரைத்து, நீரில் கரைத்து அரிசியுடன் வேக வைக்கவும்.

இதற்கு, மிளகாய்த் தூள் கிடையாது. மஞ்சள் தூள் சிட்டிகை போதும். காரத்திற்கு பச்சை மிளகாய்தான். 2 கப் அரிசிக்கு 1 கப் காய்கறிகள் போதும். இதற்கு பட்டை சோம்பு தேவையில்லை. ஏலக்காய், கிராம்பு போதும். பூண்டு வாசனை பிடித்தவர்கள் அதைத் தேங்காயுடன் அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

வறுத்த முந்திரி, மல்லித் தழையால் அலங்கரிக்கலாம். பொரித்த ப்ரெட் துண்டங்கள் இதற்குக் கிடையாது. இளம் பச்சை வண்ணத்தில் சாதம் இருக்கும்.

புலாவிற்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஏற்றது அப்பளம், வடகம் (அ) உ. கிழங்கு - பட்டாணி குருமா.

ஃப்ரைட் ரைஸ்

பொடியாக நறுக்கிய கேரட், குடமிளகாய், ஸ்பிரிங் ஆனியன் சோள மணிகளுடன் நெய்யில் வதக்கி பெரிய தீயில் (2/3 நிமிடம்) வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

Ghee rice தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குக்கரில் வைக்காமல் பாஸ்மதி அரிசியை சிறிது நெய்யுடன் அடிகனமுள்ள வாணலியில் 2 நிமிடம் வதக்கி, தண்ணீரில் ஒன்றுக்கொன்று ஒட்டாமல் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். நெய்யுடன் ஏலம், கிராம்பு சிறிது சேர்க்கலாம். இது வெண்மையாக இருக்கும்.

பரிமாறும் முன்னர், ghee rice ஐ போட்டு, மேலே, நெய்யில் வதக்கிய காய்கறிகளைத் தூவி விடவும். 1 கப் சமைத்த ghee riceக்கு ஒரு மேஜைக்கரண்டி காய்கறிகள் தூவலாம். பிரியாணி, புலாவ் போலில்லாமல் இதற்கு உப்பு சிறிது கம்மியாகவே, சாதத்திலும் காய்கறியிலும் சேர்க்க வேண்டும். காய்கறி வதக்கும் போது மஞ்சள் பொடி வேண்டாம். ஃப்ரைட் ரைஸுக்குக் காரமே கிடையாது. பச்சை மிளகாய்/காரப் பொடி சேர்க்கக் கூடாது.

இதற்கு ஏற்ற சைட் டிஷ் காலிஃப்ளவர் (அ) பனீர் (அ) விஜிடபிள் மஞ்சூரியன்.

பரிமாறும் போது, டேபிளின் நடுவில் தனி கிண்ணங்களில் ஸ்பூனுடன் தக்காளி சாஸ், பச்சை மிளகாய் சாஸ்/சட்னி மற்றும் வினிகர் வைக்க வேண்டும். சாப்பிடும் போது அவரவர் சுவைக்குத் தகுந்தாற்போல் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஃப்ரைட் ரைஸுக்கு வறுத்த முந்திரி கட்டாயமில்லை. ஆசையாய் இருந்தால் மேலே தூவிக் கொள்ளலாம். ஃப்ரைட் ரைஸுக்குக் கரம் மசாலா பொடி, காரப் பொடி எதுவும் கூடாது. பூண்டும் கிடையாது. சைட் டிஷ்ஷில் உள்ள காரம் போதும்.

சைனீஸ் ஃப்ரைட் ரைஸ் என்றால் பொடியாக அரிந்த முட்டைக் கோஸையும், இளம் மூங்கில் குருத்தையும் மேற்குறிப்பிட்ட காய்களுடன் சேர்க்கலாம். கூடுதலாக ஒரு கிண்ணத்தில் சோயா சாஸ் வைத்து விடவும்.

இதே காஷ்மீரிப் புலாவ் என்றால் நறுக்கிய உலர்ந்த பழங்கள் டூட்டி ப்ரூட்டி (பச்சை, சிவப்பு, மஞ்சள்), உலர்ந்த திராட்சை, பேரிச்சை, ஆப்பிரிகாட் முதலியவற்றை நெய்யில் ஒரு நிமிடம் வதக்கி, உப்பு சிட்டிகை மட்டுமே போட்டு, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்த நீரில் (பாஸ்மதி அரிசியை நெய்யில் வதக்கிவிட்டு) சேர்த்து வேக வைத்து பின் பழங்களை சேர்த்துக் கலந்து, புதிய திராட்சை, நறுக்கிய பைன் ஆப்பிள், மாதுளை முத்துக்களால் அலங்கரிக்கவும்.

சில ஹோட்டல்களில் அரிசிக்குக் கேசரி கலர் சேர்ப்பதால் இளம் ஆரஞ்சு வர்ணத்துடன் இருக்கும். பொதுவாக இதற்கு குங்குமப்பூவை சிறிது பாலில் கரைத்து அரிசி வேகும் போதே சேர்த்து விட வேண்டும். ரோஸ் எசன்ஸை சாதத்திற்கு சில சொட்டுக்கள் விட்டுக் கலக்க வேண்டும். ஒரு கப் அரிசிக்கு கால் கப் நறுக்கிய உலர் பழங்கள், ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை தேவை.

காஷ்மீரி புலாவ்விற்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஏதும் கிடையாது. ஏதாவது பழ மில்க் ஷேக்கைப் பின்னர் குடிக்கலாம்.

என்ன உங்கள் வீட்டில் இன்று பிரியாணியா, புலாவ்வா (அ) ஃப்ரைட் ரைஸா?!

— கே. மாதங்கி

சின்னக் குழந்தைகளின் பென்சில் பாக்ஸ்ஸை எடுத்துப் பாருங்கள். இந்த ரப்பர் மட்டும் அழுக்காகவே இருக்கும். அதை சுத்தமாக்க ஒரு சிறு உப்புத்தாளில் லேசாக தேய்த்தால் போதும். இனிமேல் பசங் களின் பென்சில் பாக்ஸில் ஒரு உப்புத்தாள் துண்டை ஒட்டி வைத்து விடுங்கள்.

— உஷா



புத்திசாலி

ஜலதோஷம், ஃப்ளூவுக்கு பக்க விளைவற்ற சமஹன் எடுத்துக்கொள்வார்

சாமர்த்தியசாலி

ஜலதோஷம், ஃப்ளூவின் முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹன் எடுத்துக்கொள்வார்

அறிமுகம்

உடனடி ஆயுர்வேத பாதுகாப்பு

லிங்க்

சமஹன்

14 மூலிகைகளின் சாரம்.





தும்மல், மூக்கில் நீர்வடிதல், கண்களில் நீர் வடிதல், தொண்டை கரகரப்பு, உடல் அலுப்பு போன்றவை ஜலதோஷம், ஃப்ளூ வருவதற்கான முதல் அறிகுறிகள். இந்த ஆரம்ப நிலையிலேயே சமஹன் எடுத்துக் கொள்வது உங்கள் சாமர்த்தியம். அதனால், ஜலதோஷம், ஃப்ளூவை ஆரம்ப நிலையிலேயே தடுத்து நிறுத்தலாம். இத்தருணத்தை தவறவிட்டால், நாள் ஒன்றுக்கு 3-4 முறை சமஹன் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். **ஆயுர்வேத முறையில் 5000 ஆண்டுகள் நிரூபணமான** 14 மூலிகைகளின் சாரம் சமஹன். சளியை இளக்கி வெளியேற்றுகிறது. சமஹன் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு தன்மையை தூண்டி, அதிகப்படுத்தி, ஜலதோஷத்தையும், ஃப்ளூவையும் போக்குகிறது.

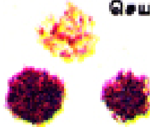
அடுத்த முறை நீங்கள் அதிகமாக தும்மும்பொழுது, நீங்க புத்திசாலியா, சாமர்த்தியசாலியா என்பதை காண்பிக்கும் தருணம் வந்துவிட்டது என நினைவில் கொள்ளுங்கள் !

நொடிகளில் தயார்



100% உடனே நீரில் கரைகிறது. தேனீரிலும், காஃபியிலும் கூட கலந்து அருந்தலாம்

நொடிகளில் செயலாற்றும்



திரிகடுகம் எனும் சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி சமஹனில் உள்ள மூலிகைகளின் சாரத்தை ரத்தத்தில் உடனே சேர்த்து, நொடிகளில் செயலாற்ற வைக்கிறது. சாமர்த்தியசாலி முதல் அறிகுறியிலேயே சமஹனை எடுத்து முழு பயனை பெறுவார்

சிறுவர்களுக்கு



சிறுவர்கள் வருடத்திற்கு 6-8 முறை, 10 முறை கூட ஜலதோஷத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் அவர்களுக்கு, சமஹன் கொடுத்து பாதுகாப்பு அளியுங்கள்.

சைனஸைடிஸ், ஆஸ்த்துமா இருந்தால்



உங்களுக்கு ஏற்கனவே ப்ராங்கைடிஸ் சைனஸைடிஸ், ஆஸ்த்துமா இருந்தால் ஜலதோஷத்தின் முதல் அறிகுறிகளை புறக்கணிக்க வேண்டாம் !

100% இயற்கை | 0% பக்கவிளைவு

கடைக்காரரிடம் சமஹனுடன், விளக்கவுரை கேட்டு வாங்கவும்.



முன்குறிப்பு : ராகி முத்தை என்பது கர்நாடக மாநிலத்தின் முக்கிய உணவு. 'ஹள்ளி' (கிராமம்)யிலிருந்து டெல்லிக்குச் சென்ற நமது மாஜி பிரதமர் திரு. ஹெச்.டி. தேவே கௌடாவை "முத்தே கௌடரு" என்ற செல்லமாக அழைக்கும் அளவிற்கு அவரால் பிரபலப்படுத்தப்பட்ட உணவு.

"பன்னி அத்தை, பன்னிமாவா" என்று வாய் நிறைய எங்களை வரவேற்றாள் எங்கள் மாட்டுப் பெண் ஷீதல். என் கணவர் அவளிடம் "பன்னியாச்சம்மா, சென்னாகி தியா?" என்று கேட்டு விட்டு பெருமை பொங்க என்னைத் திரும்பிப் பார்த்தார். அந்தப் பார்வைக்கு 'என்னமா கன்னடம் பேசுகிறேன் பார்!' என்று அர்த்தம். நானும் என் பங்கிற்கு

அத்தையும் ராகி முத்தையும்!



அவளை குசலம் விசாரித்து விட்டு ஊரிலிருந்து நான் பண்ணிக் கொண்டு வந்திருந்த பட்சணங்களை அவளிடம் கொடுத்தேன்.

இதற்குள் எங்கள் அருமைப் புதல்வன் எங்களது பெட்டி படுக்கைகளை வீட்டினுள் வைத்துவிட்டு வந்தான்.

"ஏம்மா பிரயாணம் சௌகரியமாக இருந்ததா? அப்பா வழியெல்லாம் படுத்தினாரா?"

"இல்லடா, உன் அப்பாதான் பக்கத்து வீட்டில் இருந்த சீனியர் சிட்டிசனிடம் வசமாக அகப்பட்டுக் கொண்டார்" என்றவள் அவரது முறைப்பை அலட்சியம் செய்தேன்.

குளித்து முடித்து விட்டு டிபன் சாப்பிட உட்கார்ந்தோம்.

"இன்னிக்கு என்னம்மா டிபன்? சீக்கிரம் கொண்டா" என்ற என் கணவரை "ஸ்... ஸ் பறக்காதீர்கள் வரும்" என்று அடக்கினேன்.

"இன்னிக்கு டிபன் அக்கி ரொட்டி." என்றபடி வந்தாள் ஷீதல்.

"என்னடாது அக்கி, படை என்று ஏதேதோ சொல்கிறாளே" என்று பதறிப் போய் மகனிடம் கேட்டேன்.

"அய்யோமா! அக்கி என்றால் அரிசி. அரிசி மாவில் ரொட்டி செய்திருக்கிறாள். சாப்பிட்டுப் பார், சூப்பராக இருக்கும்!"

ரஞ்சனி நாராயணன்

"சரியான சாப்பாட்டு ராமன் ஆகி விட்டாய் நீ!" என்று அவனை செல்லமாக கடிந்து கொண்டு விட்டு சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். நிஜமாகவே சூப்பராக இருந்தது. மாட்டுப் பெண்ணை மனதார பாராட்டிவிட்டு "அடுத்த முறை வருவதற்குள் கன்னடம் கற்றுக் கொண்டு விட வேண்டும்"என்றேன்.

"ஆமா, ஒவ்வொரு தடவையும் இப்படித் தான் சொல்கிறாய்!"

"அவளுக்குத் தமிழ் கற்றுக் கொடுத்தாயா?" என்றேன். மகன் கப்சிப்.

விஷயம் இதுதான். எங்கள் பிள்ளை மாதவன் கன்னடப் பெண்ணை ப்ரீதிமாடி (காதலித்து) கல்யாணம் செய்து கொண்டு பங்களூரில் இருந்தான். நாங்கள் இங்கு வரும் போதெல்லாம் இந்தக் கூத்துதான்.

டிபன் சாப்பிட்டு முடிந்ததும், "சொல்ப



காப்பி குடிக்கிறீங்களா மாவா?'' என்றாள் ஷீதல். என் கணவர் அவசர அவசரமாக, "சொல்ப போறாது. தும்ப (நிறைய) வேண்டும்'' என்றார். வேறொன்றுமில்லை, முதல் தடவை நாங்கள் இங்கு வந்திருந்தபோது அவள் காப்பி கொண்டு வந்த டம்ளரைப் பார்த்து அசந்து போய்விட்டோம். அதைவிட சின்ன சைஸ் டம்ளரை உலகத்தில் எங்கும் பார்க்க முடியாது. அந்த சின்னஸ்ட் டம்ளர் காப்பியை சூப்பி சூப்பி அவள் குடிக்கும் அழகைக் காண கண் கோடி வேண்டும். தண்ணீரைக் கூட இந்த ஊரில் எச்சில் பண்ணித்தான் குடிக்கிறார்கள்.

"என்ன இது! தண்ணீரையாவது தூக்கிக் குடிக்கக் கூடாதா?'' என்றேன். "சின்ன விஷயம்மா, இதையெல்லாம் பெரிசு படுத்தாதே'' என்று என் வாயை அடக்கி விட்டான் என் மகன்.

இது மட்டுமா? இதைப் போல பல சின்ன (!) விஷயங்களில் அவனது கல்யாணத்தின் போது வாயை மூடிக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று. அவனது கல்யாணத்திற்கு முதல் நாள் பெங்களூர் வந்து இறங்கியவுடன் பெண்ணின் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டோம். காரிலிருந்து பெண்ணின் வீட்டு முன் இறங்கியவுடன் 'திக்'கென்றது. இது முதல் 'திக்'. வீட்டு வாசலில் பச்சைத் தென்னை ஓலையில் பந்தல் போடப்பட்டிருந்தது. அவர்கள் வழக்கம் இதுவாம். பெண் வீட்டாரின் உபசரிப்பில் மயங்கிப் போயிருந்த என் உறவினர்களும் இதைக் கண்டு கொள்ளவில்லை. நானும் திருடனுக்கு தேள் கொட்டியது போல பேசாமல் இருந்து விட்டேன். அன்று மாலை வரபூஜை எனப்படும் மாப்பிள்ளை அழைப்பு, நிச்சயதார்த்தம் நல்லபடியாக நடந்து முடிந்தது.

மறுநாள் காலை கல்யாணம் கௌரி பூஜையுடன் ஆரம்பமாயிற்று. கௌரம்மனுக்குப் பூஜையை முடித்துவிட்டு, எனக்குக் கைகளில் மஞ்சள் பொடியைக் கொடுத்து மணைமேல் அமரச் செய்தனர். என் கால்களுக்கு மஞ்சள் பூசினாள் என் மாட்டுப் பெண். பிறகு 'மொறத பாகண' (ஒரு முறத்தில் மஞ்சள் குங்குமம், வெற்றிலை, பாக்கு, பழம், தேங்காய், கண்ணாடி, சீப்பு, வளையல், ரவிக்கைத் துணி ஆகியவற்றை வைத்து இன்னொரு முறத்தால் மூடி) வை தன் மேல் புடைவையால் மூடி என்னிடம் கொடுத்தாள். நானும் அவர்கள் சொல்லிக் கொடுத்த படி என் புடைவைத் தலைப்பால் மறைத்து வாங்கிக் கொண்டேன்.

என் கைகளில் அக்ஷதையைக் கொடுத்து நமஸ்கரித்து எழுந்தவளைப் பார்க்கிறேன். மறுபடி 'திக்'. இரண்டாவது 'திக்'. அவள் கழுத்தில் தாலி! என் திகைப்பை மறைத்துக் கொண்டு அசட்டுச் சிரிப்புடன் அவள் முகத்தையும், அவள் கழுத்திலிருந்த தாலியையும் மாறி மாறிப் பார்த்தேன். நான் 'திரு திரு'வென முழிப்பதைப் பார்த்துவிட்டு என் சம்மந்தி அம்மாள் 'ஏன் பேக்கு, ஏன் பேக்கு' என்றார். என்ன இவர் நம்மைப் பார்த்து பேக்கு பேக்கு என்கிறாரே (அதுவும் இரண்டு தடவை வேறு!) என்று நினைத்துக் கொண்டே தாலியைக் காட்டினேன்.

"ஓ! அதுவா? அது தவருமனே தாலி (பிறந்த கத்துத்தாலி) கௌரி பூஜை பண்ணும் போது பெண்ணின் கழுத்தில் தாலி இருக்க வேண்டும். பெண்ணின் தாயாரே இதைக் கட்டி விடுவார்'' என்று விளக்கம் அளித்தார். ஓ! இந்த சம்பிரதாயத்தை வைத்துத்தான் 'தாய் மகளுக்குக் கட்டிய தாலி' என்ற படம் எடுத்தார்களோ! என்று மனதில் நினைத்துக் கொண்டேன்.

ஒரு நிம்மதிப் பெருமூச்சுடன், "அப்படியா? சந்தோஷம். என் பிள்ளையும் தாலி கட்டுவான் இல்லையா?'' என்று ஜோக் அடித்தேன். அவர்கள் யாரும் சிரிக்காததால் நானே "ஹஹஹ ஹஹா'' என்று சிரித்து விட்டு நகர்ந்தேன்.



ரசப்பொடி, வாரத்திற்கு ஒருமுறை மிக்ஸியில் திரித்து வைத்துக் கொண்டால் வாசனையாக இருக்கும்.

மிளகு – 1 பங்கு; சீரகம் – 2 பங்கு; தனியா – 3 பங்கு; வெந்தயம் – 1 டீஸ்பூன்; து. பருப்பு – 1 பங்கு என்ற விகிதத்தில் மிக்ஸியில் கொஞ்சம் பரபரப்பாக (அதாவது நைஸாக இல்லாமல்) திரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு டம்ளர் தண்ணீருக்கு 1 ஸ்பூன் பொடி என்று அளவில் போட்டு ரசம் செய்தால் மிகவும் அருமையாக இருக்கும். மிளகாய் வற்றல் இதில் இல்லாமல் இருப்பதால் சின்ன குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.

– ரோகிணி கண்ணன்

நல்லவேளை கொம்பு எதுவும் முளைக்கவில்லை

'**சி**ன்னச் சின்ன குழந்தைங்ககூட எவ்வளவு அழகா இங்கிலீஷ்ல பேசறாங்க, நம்மால மட்டும் முடியலையே' என்று ஏங்கித் தவித்த நாட்கள் பல உண்டு.

''உனக்கு ரொம்ப தான் பேராசை'' என்றார்கள்.

''அதெல்லாம் உன்னால் முடியாது'' என்று சொன்னார்கள்.

''தகுதிக்கு மேல ஆசைபடக்கூடாது'' என்று அட்வைஸ் செய்தார்கள்.

''ஏதோ கொம்பு முளைத்தவர்களால் மட்டுமே இங்கிலீஷ் பேச முடியும்'' என்பது போல கதை சொல்ல ஆரம்பித்தார்கள்.

அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல், எப்படியும் இங்கிலீஷில் பேசியே தீர வேண்டும் என்ற உறுதியுடன் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர்ந்தேன்.

கோர்ஸ் பாடங்களை ஆர்வமுடன் படித்து, பிராக்டிஸ் செய்து 45ந்தே நாட்களில் மடமடவென இங்கிலீஷில் பேச ஆரம்பித்துவிட்டேன்.

நீங்க ட்ரை பண்ணிப் பாருங்க.

'What I say is true' ன்னு நிச்சயம் சொல்வீங்க!

இன்றே கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்து அனுப்புங்கள். கோர்ஸ் பாடங்கள் V.P.P. மூலம் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும்.



இதோ கூப்பன்

ஆம். நானும் 45ந்தே நாட்களில் இங்கிலீஷ் பேச விரும்புகிறேன். எனக்கு கோர்ஸ் பாடங்களை V.P.P. மூலம் உடனே அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- + (தபால் செலவை) செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர் ....

முகவரி ....

....

....பின்கோடு..............................



VIVEKANANDA INSTITUTE

9, மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017.

இக்கூப்பனை 15 நாட்களுக்குள் அனுப்பி உரைபாடல் பயிற்சிக்கு உதவும் ஆடியோ கேஸட் ஒன்றினைப் பாடங்களுடன் பரிசாகப் பெறுங்கள்.

E-mail : vinglish@vsnl.com visit us at: www.vivekin.com



உடம்பில் மருவோ அல்லது ஆறாத புண்ணோ இருந்தால், அகத்திக்கீரையை நன்றாக அரைத்துப் போட்டால் மருவும் உதிர்ந்து விடும். புண்ணும் நன்றாக ஆறி விடும்.

- ஜே. கசீலா

நல்லபடியாக மாங்கல்ய தாரணம் ஆயிற்று. எங்கள் பக்கத்து உறவினர்கள் சாப்பாட்டிற்கு உட்கார்ந்து இருந்தனர். பந்தி விசாரிக்க ஆரம்பித்தேன்.

"ஏண்டி கோமனி! ஒரு வாழைக்காய் கறியமுது இல்லை, ஒரு தயிர் வடை இல்லை, என்ன கல்யாண சாப்பாடு, போ!" என்று ஒரு குரல்! மூன்றாவது 'இக்'. குரல் வந்த திசையைத் திரும்பியே பார்க்காமல் சம்மந்தி அம்மாவைத் தேடி விரைந்தேன். அவர் ரொம்பவும் 'கூலா'க, "ஓ! பாளேகாய் பல்யா? உத்தின்வடே? அதையெல்லாம் கல்யாணத்திற்குப் போட மாட்டோம். ஆகாது" என்றார். 'வாழைக் காய் கறியமுதும், தயிர் வடையும் சாப்பிட்டுக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்ட நாங்கள் எல்லாம் பேக்கா?' என்று மனதிற்குள் சொல்லிக் கொண்டேன். (அட, எனக்கும் சாக்கா, பேக்கா என கன்னடம் பேச வந்து விட்டதே!)

ஒரு வழியாக எல்லா இக், இக், இக்குகளையும் சமாளித்துவிட்டு, என் பிள்ளைக்கு பங்களூரிலேயே வேலையானதால் குடித்தனத்தையும் வைத்து விட்டு சென்னைக்குத் திரும்பினேன்.

சும்மா சொல்லக் கூடாது. என் பிள்ளை என்னென்றால் எண்ணெயாக வழிவான், வெட்டிண்டு வா, என்றால் கட்டிண்டு வரும் சமத்து. காதலிக்க ஆரம்பித்த உடனேயே காஸ் புக் பண்ணி விட்டான். கல்யாணம் நிச்சயம் ஆனவுடன் வீடு பார்த்து அட்வான்ஸூம் கொடுத்து விட்டான். என் ஸொசே (மாட்டுப்பெண்) மிக மிக நல்ல மாதிரி. நாங்கள் பங்களூர் போகும் போதெல்லாம் புதிய புதிய ஐட்டங்கள் சாப்பிடப் பண்ணித் தருவாள். மிகவும் ருசியாகப் பண்ணுவாள். நானும் அவளிடமிருந்து சக்லி, கோடுபளே, பிஸிபேளேபாத் எல்லாம் செய்யக் கற்றுக் கொண்டேன். முதலில் கொஞ்ச நாள் இருவரும் அரைகுறை ஆங்கிலத்தில் பேசிக் கொண்டோம். பிறகு கொஞ்சம் தமிழ், கொஞ்சம் கன்னடம், மீதி ஆங்கிலம் என்று கலந்து கட்டி பேச ஆரம்பித்தோம். என் கணவர் பாடு தேவலை. அவளுக்குப் புரிகிறதா இல்லையா என்று கவலையே படமாட்டார். தமிழிலேயே பிளந்து கட்டிவிட்டு கடைசியில் 'கொத்தாயித்தா" என்பார். அவளும் சிரித்துக் கொண்டே "ஆயித்து மாவா" என்பாள்.

பழைய நினைவுகளை அசை போட்டபடியே கண்ணயர்ந்து விட்டேன். "அத்தை, மாவா, மதிய சாப்பாடு தயார். உண்ண வாருங்கள்" என்ற குரல் கேட்டு திடுக்கிட்டு எழுந்தேன்.

"அட, என்னம்மா ஷீதல்! தமிழ் கற்றுக் கொண்டு விட்டாயா? பேஷ்! பேஷ்!" என்ற என் கணவரின் குரலைக் கேட்டவுடன் தான் தமிழில் பேசியது ஷீதல் என்று புரிந்தது. ஒன்றும் புரியாமல் நான் என் மகனைப் பார்த்தேன். அவனோ முகமெல்லாம் பல்லாக "பாத்தியாம்மா! ஷீதல் 'முப்பது நாட்களில் தமிழ்' கற்று வருகிறாள். என்னமா பேசறாள் பார்! கார்த்தாலேயே தமிழில் பேசுகிறேன் என்றாள். நான்தான் அம்மாவுக்கு ஹார்ட் வீக். காலங் கார்த்தால பயமுறுத்தாதே என்றேன்" என்றான்.

"நல்லதா போச்சு! நீயே எனக்குக் கன்னடம் கற்றுக் கொடுத்து விடு" என்று அவளிடம் சொல்லிவிட்டு அவளுக்கு நடைமுறை பேச்சுத் தமிழை விளக்கினேன்.

டைனிங் டேபிளில் எல்லோரும் உட்கார்ந்தோம். இந்த முறை புதிதாக என்ன செய்திருக்கிறாளோ என்று ஒருவித ஆவலுடன் உட்கார்ந்திருந்தேன்.

"இன்னிக்கு மத்தியான சாப்பாட்டிற்கு, ராகி முத்தே பண்ணியிருக்கேன். தொட்டுக் கொள்ள பாகற்காய் சொஜ்ஜீ" என்று சொல்லியபடியே வந்தவள் எங்கள் தட்டுகளில் பெரிய பிரவுன் கலர் உருண்டையை வைத்து விட்டு கடச் கட சொஜ்ஜீயையும் ஊற்றிவிட்டு உள்ளே போனாள். மெதுவாக அந்த உருண்டையைத் தொட்டேன். ஒரு விரலால் மெள்ள அழுத்தினேன். ஐய்யயோ! விரல் உள்ளே போய்விட்டது. கையை ஆட்டி ஆட்டி விரலை எடுக்க நான் செய்த முயற்சியில் கை முழுவதும்

ராகி ஒட்டிக் கொண்டு விட்டது. இது என்னடா கஷ்டகாலம் என்று நொந்தபடியே என் கணவரைப் பார்த்தேன். அவர் நிலைமை இன்னும் பரிதாபமாக இருந்தது. வாயைத் திறக்க முடியாமல் அவஸ்தை பட்டுக் கொண்டிருந்தார். கையை உதறியபடியே எழுந்து அவரருகில் வந்து, "என்னாச்சு, என்னாச்சு?" என்றேன்.

"மூ... மூ... மூ..." என்றார்.

"மூ மூா மூி மூி சொல்ல இதுவா நேரம்? வாயில் என்ன கொழுக்கட்டையா?" என்றேன் கோபமாக.

"இழ்மை, இழ்மை, மூாகி, முழ்மை" என்றார்.

அந்தச் சமயம் கையை அலம்பிக் கொண்டு சாப்பிட வந்த என் பிள்ளை எங்களைப் பார்த்து ஒரு வினாடி திகைத்துப் போனவன் அடுத்த நொடி வயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு சிரிக்க ஆரம்பித்து விட்டான். எனக்கோ பயங்கர டென்ஷன்.

"என்னடாது! எங்கள் அவஸ்தை உனக்கு சிரிப்பாக இருக்கிறதா?" என்றேன் எரிச்சலுடன்.

கண்களில் நீர் வர சிரித்தவன், "ஸாரிமா, ஸாரிபா! என்று சொல்லி விட்டு, "ஷ்து! ராகி முத்தையை எப்படி சாப்பிடுவது என்று நீ சொல்லிக் குடுக்கலையா?' என்றான். நானும் என் கணவரும் பரிதாபமாக அவனைப் பார்த்தோம்.

அவன் நிதானமாக எங்களிடம் "அம்மா, இந்த ராகி முத்தையை சாப்பிடுவது ஒரு கலை, இப்போ பார். நான் சாப்பிட்டுக் காண்பிக்கிறேன்" என்று சொல்லிவிட்டு, "இந்த உருண்டையைக் கொஞ்சமாகக் கிள்ளி, சொஜ்ஜில் இப்படிப் புரட்டி வாயில் போட்டுக் கொண்டு முழுங்கி விட வேண்டும்" என்று செய்முறை விளக்கமும் காட்டிவிட்டு ஒரே நிமிடத்தில், தட்டைக் காலி செய்தான். "இதை சாதம் மாதிரி பிசையவோ, கடிக்கவோ கூடாது" என்றான்.

ஒரு வழியாக நானும் என் கணவரும் ராகி முத்தையை சாப்பிட்டு முடித்தோம்.

ஊருக்குத் திரும்பியதும் ''பங்களூர் எப்படி?" என்று கேட்டவர்களிடம் ராகி முத்தையை சாப்பிடக் கற்றுக் கொண்ட விதத்தைச் சொல்லிச் சொல்லி மாய்ந்து போனேன். "நல்ல கூத்து. சாப்பிடக் கற்றுக் கொண்டானாம்" என்று முகவாய்க் கட்டையை தோளில் இடித்தக் கொண்டு போனார்கள். அவர்களுக்கு என்ன! எங்களுக்கல்லவா தெரியும் ராகி முத்தை சாப்பிடும் வித்தை!

மாமி.... உலகம் தழுவிய பிரச்னைதான்!

'ஜனவரி 2000 மங்கையர் மலர்' இதழில் 'இளம் மாமிகள்' என்ற தலைப்பில் வெளியாகியுள்ள 'மாமிகளின் பிரச்னை' அமெரிக்காவில் வாழும் இந்திய அடுக்களையையும் பயமுறுத்துகிறது.

அட்லான்டாவில் வசித்து வரும் மாயாவதி அழகு மிகுந்தவர். கட்டுக் குலையாத ஒல்லியான சரீரமும், அழகிய முகமும் இனிய குரலோசையும் கொண்டவர்.

மாயாவின் வயதைக் கூட்டிக் குறைத்துச் சொன்னாலும் முப்பத்தைந்து மதிப்பிடலாம். அவர்களை அட்லான்டாவில் உள்ள விஷ்ணு கோவிலில் சந்தித்த போது அவர்கள் வயதைக் கேட்டு திகைத்துப் போனேன். ஐம்பத்தி ஆறு! முப்பத்தி ஆறு வயதில் மகள் உண்டு.

அப்படியிருப்பினும் தன்னை விட வயதில் குறைந்தவர்கள் தன்னை 'மாமி' அல்லது 'ஆன்ட்டி' என்று அழைப்பது அவர்களுக்குத் தன்மானப் பிரச்னை.

பதினைந்து வயது அருணா (அவர்களுடைய பேத்தி வயதொத்தவள்) ஒரு நாள் அழுது கொண்டே என் இல்லத்திற்கு வந்தாள் –

''மிஸஸ் மாயா சரவணன் அவங்களை நான் 'மாமி'ன்னு கூப்பிட்டு வாங்கிக் கட்டிக்கிட்டது ஜென்மத்துக்கும் போதும். 'ஆன்ட்டி, அங்கிள்' என்கிறது இங்குள்ள அமெரிக்கர்கள் வழக்கமில்லை. அவங்க எல்லோரையும், எல்லா வயதினரையும் 'ஹாய்' அல்லது சொந்தப் பெயரிட்டே அழைக்கிறாங்க. அது போல கூப்பிடறதுக்கு நம்ம கலாச்சார பண்பு இடம் கொடுக்காதே....!''

புதிதாக மணமாகியிருக்கும் உமா சந்திரசேகர் நொந்து கொண்டாள்.

''நீங்க இந்தியாவிலிருக்கிற மாமி சமுதாயத்தைப் பத்தி சொல்றீங்க. இங்க இருக்கிற பாலிடிக்ஸ் அதுக்கு மேல...! மிஸஸ் கல்யாணி கோபால் அவங்களை எடுத்துக்குங்க.. என்ன விட முப்பது வயது மூத்தவங்க. இருந்தாலும் அவங்கள 'மாமி' அல்லது 'ஆன்ட்டி'ன்னு கூப்பிடக் கூடாது.''

''பின்ன எப்படி?''

''பேர் சொல்லியே கூப்பிடச் சொல்றாங்க. அப்படி அவங்களக் கூப்பிட என்னால முடியாது. எதுக்கு வம்பு? 'ஹாய்' அல்லது 'ஹலோ'ன்னே சொல்லிடறேன்.''

''பேசாம 'மேடம்'ன்னு கூப்பிட்டு விடலாமே?''

''வேறு வினையே வேண்டாம். அது இன்னும் மோசம். 'மேடம்' என்பது இங்கு அவமரியாதைச் சொல்.''

'பின் எப்படித்தான் அழைப்பது? மண்டை காய்ந்தது.

மொத்தத்தில் 'மாமி' உலகம் தழுவிய பிரச்னை தானோ?

– பாக்கியலட்சுமி ஸ்ரீனிவாசன்



'இளமை சமையல்' பகுதியின் மூலமாக உங்களை எல்லாம் இப்புதிய நூற்றாண்டின் தொடக்கத்திலே சந்திப்பதில் மிகவும் மகிழ்ச்சி. எதிலும் புதுமை வேண்டும் இளைய சகோதரிகளுக்குப் புதுப்புது சமையலோடு பலப்பல டிப்ஸும், ஒரு சில அட்வைஸோடு சேர்ந்து தர ஆவல்.

முதலில் இனிப்பில் ஆரம்பித்தால் சுவை கூடுமென்று ஒரு 'டெஸர்ட்' எழுதியுள்ளேன். நமது இந்திய வகை இனிப்புகளில் இருந்து முற்றிலும் மாறுபட்டவை அயல் நாட்டு இனிப்புகள். இங்கு நாம் சர்க்கரை அல்லது வெல்லத்தின் பாகுத் தன்மையை வைத்து பலப்பல இனிப்புகள் செய்வதில் சிறந்து விளங்குகிறோம். அயல் நாடுகளிலோ டெஸர்ட் எனப்படும் இனிப்புகள் செய்ய முட்டை, ஜெலடின் அல்லது சைனா கிராஸ் போன்ற ஏதாவது ஒரு உறைய வைக்கும் தன்மையுடைய பொருள் தேவை.

பொதுவாக இந்த வகை இனிப்பை விருந்து முடிந்ததும் கடைசியில் பரிமாறுவார்கள். இதைப்





சமையல்



போன்ற இனிப்புகளில் அந்தந்த காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல பரிமாறும் சூடான இனிப்புகளும் உண்டு, 'ஜில்'லென்று பரிமாறும் இனிப்புகளும் உண்டு.

இன்று உங்களுக்கு ஜில்லென்று பரிமாறும் இனிப்பான 'ஆரஞ்சு பவேரியன் க்ரீம்' எனப்படும் டெஸர்டை சொல்லித் தருகிறேன். நமக்குச் சுலபமாக கிடைக்கும் பொருட்களில் இருந்தே தயாரிக்கும் முறையை எழுதியுள்ளேன். சமையலைப்



நல்லெண்ணெயில் வேப்பம்பூ போட்டுத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் பொடுகு நீங்கும்.

- பிரபாலிங்கேஷ்

பற்றி எதுவுமே தெரியாதவர்கள் கூட சுலபமாக செய்யலாம்.

நல்ல மனதோடு எல்லோருக்கும் நல்லதே நடக்க வேண்டுமென்ற நினைப்போடு சமையலையும் செய்வோம்.

உங்கள் அன்புத் தோழி,
மல்லிகா பத்ரிநாத்

(திருமதி மல்லிகா பத்ரிநாத் பி.எஸ்ஸி ஹோம் சயின்ஸ் பயின்றவர். கடந்த 10 வருடங்களாக சமையல் புத்தகங்களை எழுதி அதை தாமே 'பிரதீப் என்டர்பிரைசஸ்' என்ற நிறுவனத்தை ஆரம்பித்து அதன் மூலமாக வெற்றிகரமாக விற்பனை செய்து வருகிறார்.

சமீபத்தில் 'மல்லிகா ஹோம் புராடக்ட்ஸ்' என்ற நிறுவனத்தை ஆரம்பித்துள்ளார். தனியார் தொலைக்காட்சிகளில் இவர் தோன்றும் சமையல் நிகழ்ச்சிகள் நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. சிறந்த பெண் முனைவோருக்கான 1998க்கான பிரியதர்ஷினி விருதையும் மேலும் பல விருதுகளையும் பெற்றவர். இவர் தனது வெற்றிக்கு மூல காரணமே தனது கணவர்தான் என்று கூறுகிறார்.)

ஆரஞ்சு பவேரியன் க்ரீம்

தேவையான பொருட்கள் :

மில்க் மெயிட் - 1 டின்
பால் - 1 கப்
ஆரஞ்சு ஜூஸ் - 1½ கப்
கடைந்த பாலேடு - 1 கப்
எலுமிச்சை ஜூஸ் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
கமலா ஆரஞ்சு - 3
ஜெலடின் - 1 பாக்கெட் (7 கிராம்)
சர்க்கரை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள 'கப்' அளவு

நமது வீட்டில் உபயோகப்படுத்தும் ஆழாக்கு எனப்படும் 200 மி.லி. கொள்ளளவு எனக் கொள்ளவும்.)

செய்முறை :

அரை கப் ஆரஞ்சு ஜூஸில் ஜெலடினை 5 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும். காய்ச்சி ஆற வைத்த பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் கரைத்த பிறகு அதோடு மில்க் மெயிட், மீதி யிருக்கும் ஆரஞ்சு ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்த்துக் கலந்து தனியே வைக்கவும்.

ஊற வைத்த ஜெலடினை அடுப்பில் வைத்து குறைந்த தணலில் சூடாக்கவும். ஜெலடின் கரைந்த பிறகு அடுப்பிலிருந்து இறக்கவும். வேறு பெரிய கிண்ணத்திற்கு மாற்றவும்.

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் ஐஸ் துண்டங் களைப் போட்டு அதில் இந்த கரைத்த ஜெல டின் உள்ள பாத்திரத்தை இறக்கவும். முட்டை அடிக்கும் கருவியின் உதவியால் லேசாக அடித்துக் கொண்டே மில்க் மெயிட், ஆரஞ்சு ஜூஸ் கலந்த கலவையை ஊற்றவும்.

நன்றாக அளவில் அதிகமாகும் வரை அடிக்கவும். லேசாக கெட்டிப்பட ஆரம் பித்ததும் கருவியை எடுத்துவிட்டு கடைந்த பாலேடை சேர்த்து லேசாக கலந்து விடவும்.

ஒரு அழகான கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்க வும்.

மேலே ஆரஞ்சு சுளைகளைக் கொண்டு அலங்கரிக்கவும். நன்றாக ஜில்லென்று ஆனதும் பரிமாறவும்.

• புளிப்பில்லாத இனிப்பான ஆரஞ்சுப் பழங்களை வாங்கவும்.

• ஆரஞ்சு ஜூஸிற்குக் கடைகளில் கிடைக்கும் ஜூஸை விட வீட்டிலேயே தயாரித்த ஜூஸ் உபயோகப்படுத்துதல் நலம்.

• ஜூஸ் செய்ய மெல்லிய தோலுடைய ஆரஞ்சுப் பழங்கள் நன்றாக இருக்கும்.

• சாத்துக்குடியைப் போல குறுக்கில் இரண்டாக வெட்டி ஜூஸ் பிழிதல் நலம்.

• பெரிய கண் உடைய வடிகட்டியின் உதவியால் வடிகட்டவும்.

• கவனமாகச் செய்யாவிடில் மேல் தோலின் கசப்பு ஜூஸில் சேர்ந்து சுவை குறைய வாய்ப்பு உண்டு.

• பலருக்கும் 'ஜெலடின்' வெஜிடேரி யனா, நான்-வெஜிடேரியனா என்ற சந்தேகம் உண்டு. முதன் முதலில் ஜெலடின் தயாரிக்க ஆரம்பித்த போது (பலப்பல வருடங்களுக்கு முன்) சிறிய பசுவின் கன்றுக் குட்டிகளின்

எலும்புகளில் இருந்து எடுத்து தனியாகப் பிரித்து தயார் செய்தனர். ஆனால் இப் போது அந்த முறை சாத்தியமும் இல்லை, செய்வதும் இல்லை. இதைப் பலரிடம் கேட்டுத் தெரிந்த பிறகே எழுதுகிறேன். இப்போது கமர்ஷியலாக செய்யும் போது செயற்கை முறையில் தயாரிக்கின்றனர். அதனால் எல்லோரும் பயமின்றி உபயோகப் படுத்தலாம்.

• 'கன்டென்ஸ்டு மில்க்' விலை அதிகம் என்ற எண்ணம் எல்லோருக்கும் உண்டு. நீங்கள் வீட்டிலேயே குறைந்த செலவில் தயாரிக்கலாம்.

5 டம்ளர் காய்ச்சிய பாலோடு 1 டம்ளர் சர்க்கரை சேர்த்து அடிகனமான ஒரு பெரிய பாத்திரத்தில் ஊற்றி சூடாக்கவும். (வாணலி உபயோகப்படுத்த வேண்டாம். அதில் நிறைய ஏடு படியும் வாய்ப்பு உண்டு).

கொதி வந்தபின் சுமாரான தணலில் (பால் கொதித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்) நன்றாக சுண்டக் காய்ச்சவும். அவ்வப் போது கிளறி விடவும். நன்றாகக் குழம்பு போல் ஆனதும் இறக்கி நன்றாக ஆற விடவும். ஆறியதும் ஒரு முறை மிக்ஸியில் லேசாக அடிக்கவும். ஒரு மூடி போட்ட (air tight container) பாட்டிலில் ஊற்றி குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைத்து தேவைப் படும் போது உபயோகப்படுத்தவும். குளிர் சாதனப் பெட்டியிலேயே இருந்தால் ஒரு மாதம் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

• ஜெலடினை டபுள் பாயில் எனப்படும் முறையில் கரைப்பது நலம். ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். அது கொதி நிலை வரும் போது முழுவதும் தணலைக் குறைத்து அதில் ஊற வைத்த ஜெலடின் உள்ள கிண்ணத்தை இறக்கி கரையும் வரை கலந்து விடவும். இந்த முறை மிகவும் பாதுகாப்பானது. நேரடித் தணலில் வைத்தால் முழுவதும் குறைந்த தணலிலேயே முதலில் இருந்து வைக்க வேண்டும்.

• 7 கிராம் ஜெலடின் 5 கப் வரை திரவத்தை உறைய வைக்க சரியாக இருக்கும். அதிகமாக திரவமிருந்து குறைவாக ஜெலடின் சேர்த்தால் 'புட்டிங்' சரியாக உறையாது.

புரதச் சத்து மிகுந்த உணவு உட்கொள்ளுதல் மிகவும் அவசியம். தென்னிந்தியா உணவில் நமக்கு புரதச் சத்து பருப்பு வகைகளிலிருந்து கிடைக்கிறது. அதில் மிகவும் முக்கியமானது கொள்ளு. 'கொள்ளு குதிரைதான் தின்னும்' என்பார்கள். அது தவறு. அதில் இருக்கும் புரதச் சத்து கர்ப்பிணி பெண்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும் ஏன், முதியோர்களுக்கும் மிகவும் அவசியம். மிடில் ஈஸ்ட் நாடுகளில் இந்தக் கொள்ளிலிருந்து, மஜாத்ரா என்ற ஒரு சுவையான சத்தான உணவைத் தயாரிக்கிறார்கள். அதைச் செய்யும் முறையினை நமக்குத் தகுந்த சிறு வேறுபாடுகளுடன் இங்கு அனுப்பியுள்ளேன் –

மஜாத்ரா

கொள்ளு – 1 கப்



சிபைண்ட் ஆயில் – 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வெங்காயம் – 2 கப்
(பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது)

அரிசி – 1 கப்

மிளகுத் தூள் – ½ டீஸ்பூன்

தண்ணீர் – 2½ கப்

உப்பு – 1 டீஸ்பூன்

மசாலா பொடி – சிறிதளவு

கருவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, வேண்டுமென்றால் தயிர்.

தயாரிப்பு :

முதலில் கொள்ளை வெதவெதப்பான நீரில் 2 மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும். பிறகு வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வெங்காயத்தைப் பொன்னிறமாக வதக்க வேண்டும். களைந்து வைத்திருக்கும் அரிசியை வெங்காயத்துடன் சேர்த்துக் கிளறவும். அத்துடன் கொள்ளு, மசாலாபொடி, உப்பு, மிளகுத் தூள் முதலியவைகளை கலந்து 2½ கப் தண்ணீரையும் விட்டு பிரஷர் குக்கரில் வேக விடவும். பிறகு அதை ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டி அதன் மேல் கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை தூவி விடவும். இதை தயிர் அல்லது ராய்த்தாவுடன் சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும். அரிசிக்குப் பதில் கோதுமை ரவையும் பயன்படுத்தலாம். காரட், பீன்ஸ், பட்டாணி, கோஸ் இவைகளை கொஞ்சம் எடுத்து பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வெங்காயத்துடன் வதக்கியும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

– மேனகா வீரராகவன்

அரக்கு வளையல்கள்

திருமணங்கள், பண்டிகை நாட்கள், புதுமனை புகுவிழாக்கள் போன்ற சுப காரியங்களின் போது பெண்கள் கைகளில் அரக்கு வளையல்களை அணிவது சௌபாக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. வளைகாப்பின் போது, முதலில் ஒரு ஜோடி அரக்கு வளையல்களையாவது அடுக்கி விட்டுத்தான் மற்ற வளையல்களை அடுக்குவார்கள். இவை ரட்சை மாதிரி கர்ப்பிணிப் பெண்களைக் காக்கும் என்கிற நம்பிக்கைதான் இதற்குக் காரணம்.

அரக்குக்கு அப்படி என்ன மகத்துவம், ஏன் எதனால் என்றெல்லாம் கேட்கத் தோன்றுகிறது அல்லவா?

அரக்கு (ஆங்கிலத்திலும் இந்தியிலும் இதை 'லாக்' என்கிறார்கள். உற்பத்தி செய்யும் லார்வா புழுக்கள் பலாச மரம், அரசமரம் ஆகியவற்றின் மீது வளர்க்கப்படுகிறது. இந்தப் புழுக்கள் லாக்கி ஃபையர், லாக்கா 'குசும்' என்கிற பெயர்களால் அறியப்படுகிறது. இவை தம் உணவிற்காக மேற் சொன்ன மரங்களைச் சுரண்டும் போது இவற்றின் வாயிலிருந்து உற்பத்தியாகும் ஒருவித பிசின் இம்மரத்தின் கிளைகளில் படிகிறது. இதை 'ஷெல்லாக்' அல்லது 'லாக்' என்கிறார்கள். வளையல்களை தயாரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் இந்த அரக்கு புனித விருட்சங்களின் கிளைகளில் படிந்து செதுக்கி எடுக்கப்படுகிறது என்பதாலோ என்னவோ மகத்துவம் வாய்ந்ததாக எண்ணப்படுகிறது.

பீஹார், மத்தியப் பிரதேசம், ஒரிஸ்ஸா, மகாராஷ்டிரா, உ. பிரதேசம் ஆகிய மாநிலங்களில் அரக்கு அதிக அளவில் கிடைக்கிறது. காடுகளிலிருந்து அரக்கை சேகரித்து எடுத்து வந்து விற்பது ஆதிவாசிகளின் வேலையாக இருந்தது. இப்போது முறைப்படி மேற்சொன்ன மரக்கிளைகளில் இப்புழுக்களை வளர்த்து அவை உற்பத்தி செய்யும் அரக்கைச் சேகரிப்பது என்பதைப் பலர் தொழிலாகவே மேற்கொண்டு நடத்துகிறார்கள். அரக்கை வேறு எதற்கெல்லாம் பயன்படுத்த முடியும் என்றும் பரிசோதித்து வருகிறார்கள்.

மரச் சாமான்களுக்கு பாலிஷ் போட அரக்கு பயன்படுகிறது. சோஃபாக்கள், நாற்காலிகள், டீபாய்கள், மேஜை விளக்குகள், மர விளையாட்டுச் சாமான்கள் இத்யாதிகளை பாலிஷ் செய்யும்போது அரக்கு அதில் ஒரு பளபளப்பை ஏற்படுத்தக் காரணமாக இருக்கிறதாம்.

முன் காலத்தில் பதிவுத் தபால்களை அனுப்பு முன், உறையின் மீது அரக்கை உருக்கி உறையை அழுத்தி மூடும்படி, 'சீல்' பதித்து அனுப்புவது பழக்கத்தில் இருந்தது. அந்த 'சீல்' முத்திரையை அகற்றாமல் கடிதத்தைப் பிரிக்க முடியாது.



சாபுதானா கிச்சடி!

மராட்டியில் சாபுதானா என்றால் ஜவ்வரிசி. சிறிய ஜவ்வரிசி தான் இதற்கு உகந்தது. ஜவ்வரிசியை 6, 7 மணி நேரம் மூழ்கு மளவிற்கு தண்ணீர் விட்டு ஊற வையுங்கள். நிறைய தண்ணீர் விடக் கூடாது. எவ்வளவு ஜவ்வரிசி உள்ளதோ அதுவரை தண்ணீர் இருக்க வேண்டும். நிலக்கடலையை தோல் நீக்கி வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். வாணலியில் 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு வெடித்தவுடன் மெலிதாக நறுக்கிய வெங்காயம், ப.மிளகாய், உ. கிழங்கு போட்டு வதக்கி பின்பு ஜவ்வரிசி சேர்த்து தட்டால் மூடி வேகவையுங்கள். வெந்தவுடன் நிலக்கடலையை போட்டு நன்கு ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கினால் கிச்சடி ரெடி.

– பி. சுமதி

மின் பல்புகளை சீல் வைக்கவும் அரக்கு பயன்படுகிறது. புகைப்பட நெகட்டிவ்களைப் பாதுகாக்கவும் இது பயன்படுத்தப்பட்டதாம். இப்போது அரக்கில் பூக்கூடைகள், அழகு சாமான்கள், குங்குமச் சிமிழ்கள், பாசிமணி பதித்த பித்தான்கள் நெக்லஸ்கள் என்று பல சாதனங்களைத் தயாரிக்கிறார்கள்.

அரக்கு வளையல்களை எல்லோராலும் செய்து விட முடியாது. இவற்றைத் தயாரிக்கிற 'மணிஹார்' குடும்பங்கள் ஜெய்பூரிலும், ஹைதராபாத்திலும் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் வீட்டளவிலேயே சின்ன ஃபாக்டரிகளில் இவற்றைச் செய்கிறார்கள். இவர்கள் வசிக்கும் தெருவுக்கு 'மணிஹாரோகா ராஸ்தா' (வளையல்காரர்கள் தெரு) என்று பெயர்.

அரக்கை மேற்சொன்ன விருட்சங்களிலிருந்து சேகரித்தபின் அவை இருந்த கிளைகளை வெட்டி விடுகிறார்கள். அரக்கை சுத்தப்படுத்த காஸ்டிக் ஸோடா பயன்படுத்தப்படுகிறது. பிறகு அதை ஒன்று சேர்த்து இறுக்கமாக்கி 2 முதல் மூன்று அங்குல அகலமுள்ள உருளைக் குச்சிகளாக செய்து கொள்ளுகிறார்கள்.

அடுத்து சிகப்பு, பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு என்று பலவித வண்ணங்களில் இந்த அரக்கு உருளைக் குச்சிகளைச் சாயம் ஏற்றிக் கொள்ளுகிறார்கள். வெள்ளை நிறம் வர மட்டும் அரக்கை சாயம் ஏற்றாமல், 'பிளீச்' செய்ய வேண்டி இருக்கிறது.

இதன் பிறகு இரண்டு கரும் கற்பலகைகளுக்கு மத்தியில் (இடுக்கில்) மிதமான நெருப்பை மூட்டி அந்த அனலில் அரக்கு உருளையை லேசாகக் காட்டும் போது அது நெகிழ ஆரம்பிக்கும். இவற்றைச் சுழற்றிச் சுழற்றி அனல் ஒரே விதமாகப் படும் பகையில் காட்ட வேண்டுமாம். இல்லையேல் அதிகச் சூட்டில் அரக்கு தனக்கு ஏற்பட்ட நிறத்தை இழந்து விடுமாம்.

அடுத்து பல அளவுகளில் மரக்குச்சிகளில் வளையல்களுக்கான அளவுப்படி இரும்புக் கம்பிகளை வளைத்து அடுக்கிக் கொண்டு அவற்றின் மீது இளகிய அரக்கை நூலாக இழுத்துப் படிய விடுகிறார்கள். வளையல்கள் தயாரிக்கப் பயன்படும் இக்குச்சிகளுக்கு 'ஸேல்' என்று பெயர். வளையல்களை இவற்றிலிருந்து சுலபமாகக் கழற்ற இதன் மீது எண்ணெயைத் தடவுகிறார்கள்.

மழுமழுப்பான முகப்பு வர வளையல்களில் படிய விட்ட அரக்கை அதற்கென்றே இருக்கும் கட்டையால் லேசாகத் தேய்க்கிறார்கள். அனுபவம் மிக்கவர்கள் கை உறை அணிந்து விரல்களாலேயே இதைச் செய்கிறார்கள். தேவையான மழுமழுப்பு வந்ததும் இதைக் குளிர்ந்த நீரில் முக்கி எடுத்துவிட்டு வளையல்களின் மீது விதவித வடிவங்களில் கண்ணாடித் துண்டுகளையும், பாசி மணிகளையும் செயற்கை மாணிக்கக் கற்களையும் லேசாக சூடுபடுத்தி விட்டு பதிக்கிறார்கள். வேலைப்பாடுக்கேற்ற விலையும் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.

பின்னல் வளையல்கள், கங்கணம், பட்டை வளையல்கள் என்று பல ரகங்களில் அரக்கு வளையல்கள் தயாராகின்றன. ஜெய்பூரில் மட்டும் இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள சுமார் ஐயாயிரம் பேர்கள் இருக்கிறார்களாம். முஸ்லிம் குடும்பங்கள்தான் அநேகமாக இதில் ஈடுபட்டுள்ளனராம்.

இந்த வளையல்களை அப்பழுக்கில்லாமல் செய்து முடிக்க நல் அனுபவமும் துரிதமாய் செய்யப்படும் சுறுசுறுப்பும் வேண்டும். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இதை பார்த்தறிந்த அனுபவசாலிகளே முதலில் இந்தத் தொழிலில் ஈடுபட்டார்களாம். தற்போது பயிற்சி மையங்கள் துவக்கப்பட்டுள்ளன. எளிதில் உடைந்து போகாத உறுதியான அரக்கு வளையல்களையும் தற்போது இவர்களால் தயாரிக்க முடிகிறதாம்!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

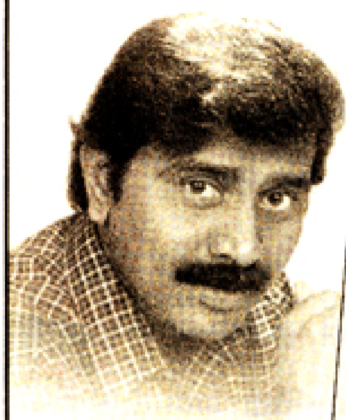
RPG



ஆர்.வி. உதயகுமாரின்

இசையில் பாடல்களில்





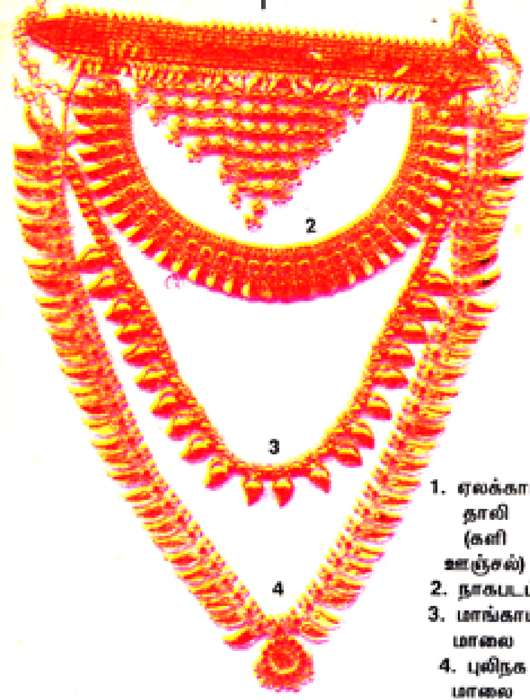
illennium Ragas Presents

ஆனந்தவேலா...

பாடியவர்கள்

எஸ்.பி. பாலசுப்ரமணியம் - மனோ - R.V. உதயகுமார் -
ஸ்ரீநிவாஸ் - ஸ்வர்னலதா - சுஜாதா - K. பிரபாகரன்

கேசட் மற்றும் CD க்களில் கிடைக்கும்



1. ஏலக்காய் தாலி (களி ஊஞ்சல்)
2. நாகபடம்
3. மாங்காய் மாலை
4. புலிநக மாலை

'தை பிறந்து விட்டதே. இன்னும் வரன் ஒன்றும் குதிரக் காணோமே' என்று அலையும் பெற்றோர் ஒருபுறம், 'கலியாணத் தேதி நெருங்கி விட்டதே, புரட்ட வேண்டிய பணம் கைக்கு வந்து சேரவில்லையே' என்று கவலைப்படுபவர்கள் ஒருபுறம், 'போட்ட பட்ஜெட்டில் நிற்காது போலிருக்கே' என்று கவலைப் படுபவர்கள் வேறொரு பக்கம்.

இந்து தர்ம வேதங்களும், உபநிடதங்களும் திருமணத் திற்கென்று சில சடங்குகளும் முறைகளும் வைத் திருக்கின்றன. அவை யெல்லாம் அறிந்து முறை யாகச் செய்த காலத்தில் இம் மாதிரி பிரச்னைகள் எழவில்லையோ என்று கூடத் தோன்றுகிறது. "இந்த அவசர யுகத்தில் ஹோமமாம், மந்திரங்களாம்? இவையெல்லாம் சொல்லாத, செய்யாதவர்களெல்லாம் சந்தோஷமாக இல்லையா?" என்று கேள்வி கேட்கலாம்.

திருமணச் சடங்குகளின் மந்திரங்களும் அதன் அர்த்தங்களும், மொழியுமே புரியாததாக இருக்கலாம். ஆனால் அதன் அர்த்தம் என்னவென்று புரிந்து கொண்டு செய்யும்போது "ஓ இவ்வளவு இருக்கிறதா" என்று வியந்து போய்விடுவோம். வேதங்களும் தர்மநெறிகளும் இல்லற வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்க வேண்டிய நெறிகளை வலியுறுத்துகின்றன.

இல்லறம் என்பது ஓர் ஆண்மகன் உரிய காலத்தில் தனக்கு எல்லா விதத்திலும் பொருத்தமானவளை பெரியோர்களின் ஆசியுடன் அனுமதியுடன் திருமணம் செய்து கொண்டு அவள் மூலம் நல்ல குழந்தைகளைப் பெற்று பெற்றோருக்கும், உற்றவர்களுக்கும், தேவர்களுக்கும் மூதாதையர்க்கும் செய்ய வேண்டிய கடமைகளைச் செய்வது என்பதே.

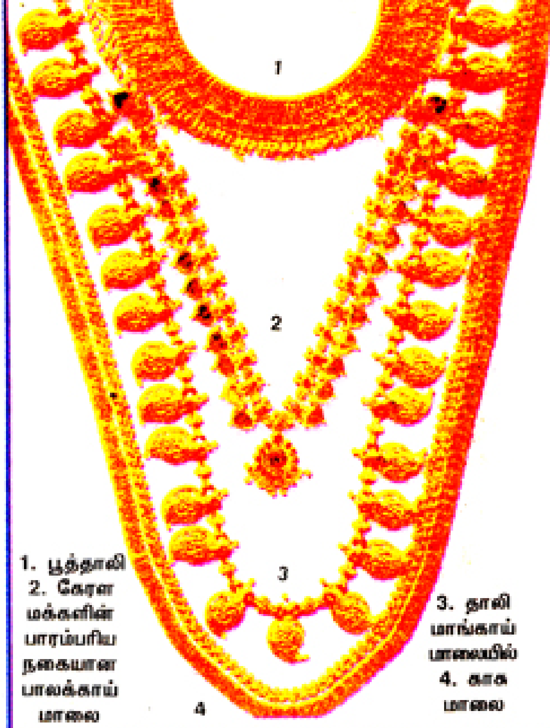
இப்போது காலம் மாறிவிட்டது. பெண்ணின் தந்தை வரனைத் தேடி அலைகிறார். வரதட்சிணை கொடுத்து பெண்ணைத் திருமணம் செய்து கொண்ட வழக்கம் போய்

டெளரி



விட்டது. திருமணச் செலவுகள் கூட இரு வீட்டாரும் பகிர்ந்து கொண்ட காலம், இருந்தது. இந்தத் தலை கீழான மாற்றங்கள் எப்போது வந்தது? இப்போதெல்லாம் நடப்பவை அவசரக் கலியாணங்களும் ஆடம்பரக் கலியாணங்களுமே.

பொருள் செறிந்த மந்திரங்களை அதன் அர்த்தம் தெரிந்து சொல்லும் போது அதன் பலன் கிட்டாமல் போகுமா? திருமணத்தின் இடையில் அக்னி வளர்த்து ஹோமம் செய்யும்போது புரோகிதர் மணமகனைப் பார்த்து, மணமகளை அன்புடன் ஒரு நிமிடம் பார்க்கச் சொல்வார். மந்திரம் சொல்வார். பலரும் ஏதோ சிரித்துக் கொண்டே முணுமுணுக்க கண்கள் வேறெங்கோ அலை பாய மனம் எப்போதடா இந்த புகையிலிருந்து விடுபடுவோம் என எண்ணிக் கொண்டிருக்கும்.



1. பூத்தாலி 2. கேரள மக்களின் பாரம்பரிய நகையான பாலக்காய் மாலை 3. தாலி மாங்காய் மாலையில் 4. காசு மாலை

மணமகன் அப்போது சொல்ல வேண்டிய மந்திரம்
"அப்ராத்ருக்நீம் வருண அபதிக்நீம் ப்ருஹஸ்பதே இந்திர, அபத்ரக்நீம்,
லக்ஷ்ம்யந்தாம் அஸ்யை ஸவிதஸ்ஸுவ"

ஏ வருணனே இவள் என் உடன் பிறந்தவர்களுக்கு தீங்கு செய்யாமலிருக்கட்டும். ப்ருஹஸ்பதியே இவள் கணவனுக்கு தீங்கிழைக்காதவளாக இருக்கட்டும். இந்திரனே இவள் தன் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல மாதாவாக இருக்கட்டும். சூரிய பகவானே இவளுக்கு எல்லா ஐஸ்வர்யங்களும் கிடைக்கட்டும்.

தர்பை எனும் புல்லினால் அவளது மேலுள்ள தோஷங்கள் நீங்க மந்திரங்களைச் சொல்கிறான். மணப் பெண்ணின் தலையில் நுகத்தடி வைப்பதற்கும் அர்த்தம் உள்ளது. அப்போது சொல்லப்படும் மந்திரம் இது.
"கேதஸ: கேரத: கேயுகஸ்ய ஶசீபதே - அபாலாம்"
இந்த்ர த்ரி: பூர்த்வீ அகரத் ஸூர்ய வர்ச்சஸம்.

சசிதேவியின் கணவனான இந்திரனே அத்ரி ரிஷியின் பெண்ணான அபாலையை சக்கரத்தின் துவா

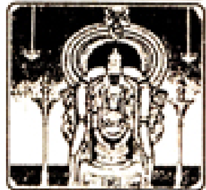
கல்யாண வைபோகமே..

அன்னதானம் செய்வோம்! ஆனந்த வாழ்வு பெறுவோம்!!



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

தீபத் திருநகர் திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்வோம் வாருங்கள்....



உண்ணாமுலையம்மை

அன்பார்ந்த ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு வணக்கம். தங்களுடைய வாழ்வில் சகல சௌபாக்கியங்களும் பெற ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரிடம் பிரார்த்தனை செய்கிறோம்.

- அடிமுடி காண முடியாத ஜோதி மலையான திருவண்ணாமலையில் மாதாமாதம் பௌர்ணமியன்று லட்சோப லட்ச மக்கள் கூடி கிரிவலம் வருவது நாம் அறிந்ததே.
- ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை மூலம் கிரிவலம் வரும் பாதையில் அமைந்துள்ள குபேரலிங்கத்திற்கும் இடுக்கு பிள்ளையார் கோயிலுக்கும் இடையில், கிரிவலம் வரும் பக்தர்கள் மற்றும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் என அனைவருக்கும் பௌர்ணமியில் இரவு 8 முதல் 12 வரை அன்னதானம் செய்யப்படுகிறது. இப்புனித பணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்களின் சந்ததியினர்களும் புண்ணியப் பலன் பெற இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.
- இலட்சியங்களை நிறைவேற்ற லட்சங்கள் தேவையில்லை அன்னதானமே அஷ்ட தரித்திரத்தைப் போக்கி அஷ்ட ஐஸ்வர்யங்களைத் தரவல்லது!

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மை படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖பிறந்தநாள் ❖திருமண நாள் ❖முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖நிரந்தர வேலை பெற ❖புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖புதிதாக வீடு/மனை பெற ❖கணவன்-மனைவி வாழ்வில் சுகம் பெற ❖பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖கல்யாண பாக்கியம் பெற ❖ பிள்ளைகள் படிப்பில் நன்கு கவனம் செலுத்தி முன்னேற ❖பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖நோயிலிருந்து சுகம் பெற ❖மன அமைதி பெற ❖வாகன யோகம் பெற ❖குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖உலக ஒற்றுமை பெற ❖சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖தேச ஒற்றுமை பெற ❖நல்ல சிந்தனை பெற ❖சிந்தனை வளம் பெருக ❖தெய்வசக்தி, புகழ் பெற ❖உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- நன்கொடைகள் அவரவர் சக்திக்கு ஏற்ப கொடுக்கலாம். நன்கொடைகள் பணமாகவோ, அல்லது பொருளாகவோ, அதாவது அரிசி நெய், பருப்பு வகைகள், எண்ணெய், எள், புளி, என்று எந்த பொருளாகவும் கொடுக்கலாம்.
- நன்கொடை அனுப்புபவர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai-4) என்ற பெயரில் Cheque/D.D/M.O. மூலம் அனுப்பி வைக்கலாம். உடனடியாக தங்களுக்கு Receipt அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- பொருள்கள் அனுப்புவோர் TVS ABT மூலமாக மைலாப்பூர்/சென்னை- 4 க்கு அனுப்பி வைத்து எங்களுக்கு தெரிவித்தால் நாங்கள் உடனே Delivery எடுத்துக் கொள்கிறோம்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்புபவர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்புபவர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.2000/- அனுப்புபவர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்புபவர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆயுள் முழுவதும் அன்பளிப்பாக அனுப்பி வைக்கப்படும்.

பகவத்கீதை

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.2000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகம் பிரசாதமாக கொடுக்கப்படும். இதை தாங்கள் பூஜையறையில் வைத்து பூஜித்து விசேஷம் பெறலாம். மேலும் ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் புத்தாண்டு ஜனவரி முதல் ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1022 பக்கங்கள் கொண்ட விரிவான விளக்கமான (தமிழ்) பகவத்கீதையும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒரேமுறை (One Time) நன்கொடையாக ரூ. 5,000 செலுத்தினால், இந்தத் தொகையை "ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை" என்ற பெயரில் வங்கியில் (Fixed Deposit) நிரந்தர வைப்பு செய்து அதில் வரும் வட்டித்தொகையில், மாதாமாதம் பௌர்ணமி அன்று தங்கள் சார்பாக அன்னதானம் செய்து அருணாசலேஸ்வரரின் திருவருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். (Life Time) ஆயுட்காலம் முழுவதும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும், பிரசாதமும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். தாங்கள் விரும்பும்போது வாரிசு பரம்பரையாகவும் முகவரி மாற்றம் செய்து பிரசாதமும் ஆன்மீகம் மாத இதழும் தொடர்ந்து அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEGA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Kapaleeswarar Koil) Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4958086 / 4959302

ரத்திலும் ரதத்தின் துவாரத்திலும், நுகத்தடியின் துவாரத்திலும் மூன்று தடவை சுத்தம் செய்து சூரியனைப் போல் ஒளி வீசச் செய்தது போல் இதுவரை இவளிடமிருந்த நோய்களெல்லாம் நீங்கி ஒளி வீசட்டும்.

திருமாங்கல்யம் கழுத்தில் அணியும் போது மந்திரங்கள் இல்லை ஒரு ஸ்லோகம் மட்டுமே சொல்லப்படுகிறது.

"இது மங்கள சூத்ரம், நான் ஜீவிப்பதற்கு ஏற்புடைய இதை உன் கழுத்தில் கட்டுகிறேன். நீ நூறு வருடங்கள் சுகமாக வாழ்வாயாக" இதன் பின் மணமகளின் கையைப் பிடித்து ஸ்ப்தபதி (சப்தபதி) என்னும் ஏழு அடிகளை எடுத்து வைக்கிறான்.

விஷ்ணுவைப் ப்ரார்த்தனை செய்து, முதல் அடி அன்னம் குறைவில்லாமல் இருக்க, இரண்டாவது அடி உடம்பில் புஷ்டி ஏற்பட, மூன்றாவது அடி விரதங்கள் அனுஷ்டிக்க, நான்காவது அடி சுகம் கொடுக்க, ஐந்தாம் அடி பசுக்கள் போன்ற நாற்கால் ஜீவன்கள் விருத்தியடைய, ஆறாம் அடி சகல ருதுக்களும் அனுகூலம் தர, ஏழாம் அடி வாழ்க்கையில் செய்ய வேண்டிய ஹோமங்கள் குறைவின்றி நடக்க துணை நிற்கும்படி வேண்டிக் கொள்வது.

"ஸாத்வ மஸ்ய மூஹமஸ்மி ஸாத்வம்" எனத் தொடங்கும் மந்திரம், "பெண்ணே ஏழு அடிகளைத் தாண்டிய நீ என் தோழி, நாம் நண்பர்கள், ஒரு போதும் பிரியக் கூடாது. உணவையும் பலத்தையும், கஷ்டங்களையும் சுகத்தையும் பகிர்ந்து கொள்வோம். இன்சொல் உள்ளவனே நாம் கருத்தொருமித்தவர்களாக இருப்போம். விரதங்களை சேர்ந்தே அனுபவிப்போம்.... இப்படி நீளுகிறது.

அக்னி சாட்சியாகச் சொல்லும் இம்மந்திரங்களின் அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொண்டு சொன்னால் பின்னால் சண்டை போடுகையில் கையும் வாயும் நீளும்போது இம்மந்திரம் ஃப்ளாஷ்பேக் போல் நம் முன்னே வராதா?

இன்னும் இதுபோல் எத்தனை எத்தனை அர்த்தமுள்ள பிரார்த்தனைகளை மந்திரங்கள் வாயிலாகச் சொல்லுகிறோம் திருமணத்தன்று. கிரஹத்தோடு என்றுமே தொடர்புடைய அக்னி தேவனை அழைத்து தன் மனைவிக்கு நீண்ட ஆயுளும் நீண்ட ஆயுளுடைய புத்திரர்களையும் அருளிச் செய்யக் கேட்கும் மந்திரங்கள். இதெல்லாம் எத்தனை பேருக்குத் தெரிந்து கொள்ள ஆவலிருக்கிறது. பத்தாம் பசலித்தனம். சம்பிரதாயங்கள் மாற வேண்டும் என்று சொல்கிறோம். மாற வேண்டியது கோமாளித்தனமான செய்கைகளே.

பண்டைய கால திருமணங்களில் அதாவது பால்ய விவாஹமாக இருந்தபோது இரு தரப்பு மாமன்மார்களும் மணமகன் மணமகளை தோள் தூக்கி மாலையிட வைத்தனர். அன்றைய காலம் சிறு குழந்தைகள் அழுது மிரண்டு ஓடிவிட்டால் என்ன செய்ய என்றே அவ்விதம் செய்தார்கள். ஆனால் இப்போதோ சுமார் 50 கிலோ எடையுள்ள மணமகளை மாமா தோள் தூக்குவதும் பின் ஒரு வாரம் கழித்துப் பார்த்தால் கழுத்து சுளுக்குடன் கஷ்டப்படுவதையும் பார்க்கிறோம்.



இன்னும் சில நேரம் பெண்ணையும் பிள்ளையையும் மாலை மாற்றும் போது பின்னால் இழுக்க பரிதாபமாக மாலை வேறு யார் கழுத்திலாவது விழுகிறது. இம்மாதிரி சின்னச் சின்ன விஷயங்கள் நிறைய தவிர்க்கப் பட வேண்டும்.

திருமணங்கள் எல்லா இடங்களிலும் ஒரே போல்தான் என்றாலும் எங்கள் கேரளாவில் நடக்கும் திருமணங்களின் ருசிகரமான நிகழ்ச்சிகள் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

இங்கே மலையாளப் பிராம்மணர்கள் என்று அழைக்கப்படும் நம்பூதிரிகள், போத்தி எனப்படும் துளு பிராம்மணர்கள், பல

இணைந்தவர்கள், கிறித்துவர்கள், முஸ்லீம்கள், பிற மாநிலத்திலிருந்து இங்கே வந்து நிரந்தரமாகி பழக்க வழக்கங்களுடன் இரண்டறக் கலந்தவர்கள் என பலவாறு இருக்கிறார்கள்.

நம்பூதிரிகளின் இல்லங்களில் மிக மிகப் பழைய காலங்களில் குடும்பத்தின் மூத்த ஆண் மகனுக்கு மட்டுமே திருமணம் செய்து கொள்ளும் உரிமையிருந்தது. மற்றவர்களெல்லாம் தான் விரும்பும் நாயர் குலப் பெண்மணிக்கு ஒரு புடைவையும் தட்சிணையும் கொடுத்தால் 'சம்மந்தம்' ஆகிவிடும் சடங்குகள் இன்றி, ஒரு ஆண் எத்தனை சம்மந்தம் வேண்டுமானாலும் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் சொத்துரிமை பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கு உண்டு. இம்மாதிரியான சம்பிரதாயங்கள் அடியோடு ஒழிக்கப்பட்டு விட்டது.

இவர்களின் திருமணம் அக்னி சாட்சியாக ஹோமம் வளர்த்து நடக்கிறது. இவர்களது திருமணங்களில் வரதட்சிணையும் நகையும் விலை வாசி போல் ஏறிக் கொண்டே இருக்கிறது. கோவில்களில் பூஜை செய்யும் பிரதான அர்ச்சகரான மேல் சாந்தி, மற்றும் நல்ல படித்த மாப்பிள்ளை என்றால் லகரங்கள், நிலம் வீடு நூறு பவுன் இப்படி நீளுகிறது. இவர்களது திருமண முன்தினம் மணப் பெண்ணின் வீட்டில் ஆயிரம் திரி செய்து விளக்கேற்றி திருஷ்டி கழிக்கிறார்கள். அஷ்ட மாங்கல்யம் எனப்படும் எட்டு மங்கலப் பொருட்கள் இவர்கள் எல்லா விசேஷங்களுக்கும் பிரதானம். அதில் ஒன்றான முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி மணப் பெண் திருமணம் முடியும் வரை கையில் வைத்திருக்க

• மைசூர்பாகு சீர்

வேண்டுமாம்.

இவர்களின் திருமணத்தில் மணமகன் கொண்டு வரும் மந்த்ரகோடி எனப்படும் புடைவை அணிந்துதான் கன்னிகாதானம் தாலி சென்டிமென்ட் இவர்களுக்கு இல்லை. மிக மிகப் பழைய காலங்களில் கழுத்து நிறைய வருமாறு காசுமாலை போன்ற பூத் தாலி அணிந்தனராம். இந்தத் தாலி மாலை போடுவது பெண்ணின் தந்தையோ, இல்லாவிடில் சகோதரனோ அல்லது பெண்ணின் தாய்மாமனோ ஆகும். மணமகனின் கைகளில் தாம்பூலமும் பொன்னும் வைத்து பெண்ணின் கையுடன் சேர்த்து நல்ல நேரம் பார்த்து செய்யும் கன்னிகாதானம் தான் இவர்களுக்கு முக்கியமான சடங்கு. இவர்களின் திருமண விருந்தில் முதலில் பருப்பும் நெய்யும் பரிமாறப்பட்டு பின் மோர்க்குழம்பு எனப்படும் புளிசேரி பின் தான் சாம்பார் ரசம் கிச்சடி பச்சடி எனப் போகிறது.

கேரளம் எங்கும் நிறைந்து நிற்கும்

போற்றிகள் எனப்படும் துளு பிராம்மணர் கலியாணங்களில் வரதட்சிணை கொடுக்கப் படுவது இல்லை. வெளியூர் மாப்பிள்ளை என்றால் பயணச் செலவுக்கென்று பெண் வீட்டார் தாங்களாகவே கொடுப்பதுதான். மற்றபடி சீர் செனத்தி, மற்றவை எல்லாம் பெரிதாக ஒன்றும் இல்லை. திருமணத்திற்கு முன் தினம் மணப் பெண்ணின் வீட்டில் இந்திராணி பூஜை செய்கிறார்கள். எல்லாம் மங்களமாக நடக்க வேண்டும் என்பதற்கான பிரார்த்தனை இது. அதன் பின்னர் 4 சுமங் கலிப் பெண்கள் சேர்ந்து பெண்ணிற்கு பிறந்த கத்துத் தாலி அணிவிக்கிறார்கள். அதன் பின் பெண்ணின் அத்தை, மாமி போன்ற சுமங் கலிப் பெண்டிர் முதல் முதலாக விருந்துக்கு காய்கறி நறுக்கிய பின்னரே சமையலுக்கு வந்தவர்களிடம் விருந்து சமைக்க அனுமதிக் கப்படுகிறது.

கேரள நாயர்குல மக்களின் கலியாணங் களில் நகைக்கும் வரதட்சிணைக்கும் பிர தானம் அதிகம். திருமணம் எல்லாமாக ஒரு மணி நேரச் சடங்குதான். மணமகள், மண மகள் இருவரும் மணமேடையை வலம் வந்து இரு தரப்பிலும் உள்ள நெருங்கிய உறவினர் களுக்கெல்லாம் தாம்பூலமும் தட்சிணையும் கொடுத்து நமஸ்கரித்த பின்னர் புரோகிதர் மந்திரம் சொல்ல தாலி மாலை அணிவிக் கிறான் மணமகன். பின்னர் விருந்துண்ட வுடன் மணமகன் கொண்டு வந்த புடைவை அணிந்து உடனே மணமகனின் வீட்டிற்குச் சென்று விடுவாள் மணமகள்.

அன்றாடம் காய்ச்சியாக இருப்பவனாக இருந்தாலும் கையில் ரொக்கமாக ஒரு ஐந்தா யிரம் பின் பெண்ணிற்கு பத்து பவுன் நகை மூன்று சென்ட் நிலம் இப்படிக் கொடுக்க வேண்டும். மாப்பிள்ளை இஞ்சினியர், டாக்டர், எம்.பி.ஏ என்றால் 100 பவுன் நகை, கார், ஒரு பங்களா, கையில் லகரங்கள் என்று போகிறது. வளைகுடா நாடுகளில் வேலை செய்பவர்கள் என்றால் ரேட் கூடுதல்தான். அதே போல் கலியாணப் பெண்ணின் சகோ தரனோ தந்தையோ வளைகுடா நாடுகளில் வேலை செய்கிறார் என்றால் அதற்கேற்ப மாப்பிள்ளையின் டிமாண்டும் அதிகரிக்கிறது. இன்றளவும் இப்படித்தான் நடக்கிறது.

திருமணம் முடிந்து, சில நாட்கள் சென்ற பின் பெண்ணின் வீட்டிலுள்ளவர்கள், அவளின் புக்ககம் சென்று அடுக்களை பார்ப் பது என்ற சம்பிரதாயம் உள்ளது. அப் போதும் அவரவர் அந்தஸ்திற்குத் தகுந்தபடி, காய்கறிகள் மளிகை சாமான்கள், ஒரு மூட்டை அரிசி, பழக்குலை, ஐந்து வகை பணியாரங்கள், சற்றுப் பசை உள்ளவர்களா னால் மிக்ஸி, கிரைண்டர், பீரோ, டீவி, டேப் ரிகார்டர், வாஷிங் மெஷின் இப்படி கொடுக் கிறார்கள்.

நாயர் குல கலியாணப் பெண் திருமணத் தன்று நகை அணிந்து நிற்கும்போது நகைக் கடை விளம்பரமோ என்று கூடத் தோன்றி விடும். அவர்கள் திருமணத்தன்று நான்கு வகை பாயசம், நான்கு வகை ஊறுகாய் பின் கிச்சடி பச்சடி அவியல் பொரியல் என விருந்து நீளுகிறது.

இதே போல்தான் கேரளக் கிறித்துவர் களும் வரதட்சிணையை லகரமாகக் கொடுக் கிறார்கள். அவர்களுக்கு நல்ல படித்த மாப் பிள்ளை என்றால் லகரங்களும், வீடு, கார், நூறு பவுன் நகை, என்பது கட்டாயமாகும். இவர்களின் திருமணங்கள் சர்ச்சில் வைத்து பாரம்பரிய உடை அணிந்து நடத்தப்படு



விருந்தாளிகள் டஜன் வாழைப்பழத் துடன் வந்தார்கள். குழந்தைகள் தொடவே இல்லை. மாலையில் எல்லா வற்றையும் உரித்து, மிக்ஸியில் போட்டு, 5 ஸ்பூன் சர்க்கரையுடன், 1 டம்ளர் பாலையும் விட்டேன். ரோஸ் மில்க் கண்ணில் பட்டது. 2 ஸ்பூன் ரோஸ் மில்க் கையும் விட்டு மிக்ஸியில் 2 சுற்று சுற்றி னேன். அருமையான மில்க் ஷேக் ரெடி. கண்ணாடி டம்ளரில் விட்டு டேபிளில் வைத்தால், நிமிஷத்தில் காலி.

– மீனா ரகுபதி

கின்றன.

கலியாண நிச்சயதார்த்த செலவு பெண் வீட்டாரைச் சேர்ந்தது. திருமணச் செலவு மாப்பிள்ளை வீட்டினரைச் சேர்ந்தது. திருமண நிச்சயத்தின் போது பாதிரியார் மணமகன், மணமகளுக்கு நிச்சய மோதிரம் அணிவிக்கிறார். அதன் பின் இரு வீட்டினர் செல்லும் அவரவர் தேவாலயங்களில் திருமணம் முடியும் வரை இவர்களின் திருமணம் பற்றி அறிவித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

இருவரின் மனச் சம்மதம் கேட்ட பின்னரே திருமணம். தாலிக்காக எடுக்கப்படும் நூல் மணமகன் கொண்டு வரும் மங்களகோடி எனப்படும் திருமணப் புடைவையிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. ஏழு இழை நூல் எடுத்து அதை முறுக்கி அதில்தான் தாலி கோர்த்து மணமகன் சகோதரியின் உதவியுடன் தாலி கட்டுகிறான்.

மேலே சொன்னவையெல்லாம் இங்கே வழக்கமாக நடந்து கொண்டிருப்பவை. ஆனால் சாதிகள் மாறியும் உட்பிரிவுகள் மாறியும் மணம் நடக்கும்போது பெண் வீட்டார் மணமகனின் சம்பிரதாயத்தை அனுசரிக்க வேண்டி இருக்கிறது. தமிழகத்தில் பிறந்து கன்னட பிராம்மணர் குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்டு கேரளத்தில வாழும் திருமதி பத்மா அனந்தனைச் சந்தித்தபோது தனது புக்ககத்து திருமணத்திற்காக கொப்பரையில் சித்திரங்கள் செதுக்கிக் கொண்டு இருந்தார். இது போல் மங்கையர் மலரில் வந்ததே என்ற போது ஆமாம் இது கன்னட பிராம்மணர்களின் சீர்வரிசையில் உட்பட்டது என்று நிறைய கைவேலைப் பொருட்கள் காட்டினார்.

பிரபல ஜாதக நிபுணரும் ஓய்வு பெற்ற பாங்க் அதிகாரியுமான, திரு பூதலிங்கம் அவர்களிடம் பத்து பொருத்தம் பார்த்தும் எல்லா திருமணங்களும் வெற்றியடைவதில்லையே என்ற போது அவர் தந்த விளக்கம் – ஒரு நபரின் ஜாதகம் சரியாகக் கணிக்கப்பட்டிருப்பின் அவர் உடலில் உள்ள மச்சங்கள், வியாதிகள், சுபாவம், வரக் கூடிய மனைவி எப்படியிருப்பாள் என்று கூடச் சொல்லலாம். மேலெழுந்தவாரியாக யாரிடமோ கொண்டு போய் பொருத்தம் பார்த்து, ஏறக்குறைய இருந்தாலும் பரவாயில்லை நல்ல இடம், எப்படியாவது சேர்த்துத் தாருங்கள் என்று நச்சரிக்கும்போது, நமக்கென் வம்பு என்று நினைத்து ஒரு பரிகாரம் சொல்லி சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள்.

காலம் வெகுவாக மாறி வருகிறது. பணம், அந்தஸ்து எனப் பாராமல் இருதரப்பினரும் தங்கள் குழந்தைகளின் சந்தோஷமே குறிக்கோள் என்றால் சண்டை ஏது பூசலேது?

பல்லாண்டு வாழ நாம் போடும் மூன்று முடிச்சு பலத்தோடு உறுதியோடு இருக்க வேண்டும். அது பொறுமை, அன்பு விட்டுக் கொடுத்தல் என்ற மூன்றாக இருந்தால் வாழ்க்கையில் சுகமும் சந்தோஷமும் வழிந்தோடாதா?

— பார்வதி சூர்யா



பலவீனத்திற்குப் பரிகாரம் பலவீனத்தைக் குறித்துச் சிந்திப்பதல்ல, மாறாக வலிமையைப் பற்றிச் சிந்திப்பதே!

- ஓர் அறிஞர்

தகவல் : கே. விஜயலட்சுமி

ஏலம், லவங்கம் போன்ற வாசனைப் பொருட்கள் அணி வகுத்தால், குங்குமப் பூவுக்குத் தான் 'மணக்கும் அழகு ராணி' பட்டம் கிடைக்கும். ஏனென்றால் விலையும் அப்படி! அபூர்வத் தன்மையும் அப்படி! அற்புதமான மருத்துவக் குணங்கள் கொண்ட இந்தக் குங்குமப்பூ பாரம்பரிய அழகுப் பொருட்களுள் தலை சிறந்ததாக இருப்பதில் நோ ஆச்சர்யம்.

குங்குமப்பூ என்று கடைகளில் கேட்கும் போது பெரும்பான்மையான இடங்களில், கேசரித்தூளில் நனைத்துக் காய வைத்த கொப்பரைத் துருவலைக் கொடுத்து விடுவார்கள். அதனால் குங்குமப்பூ வாங்கும் போது கவனம் தேவை. மிகவும் நம்பகமான கடைகளில், ஒரிஜனல் குங்குமப்பூ என்று கேட்டு, தரத்தை உறுதி செய்து கொண்ட பிறகு வாங்கவும்.

சில பெண்கள் நல்ல நிறமாக இருப்பார்கள். ஆனால் உதடுகள் மட்டும் கருமை படர்ந்து இருக்கும். இன்னும் சிலருக்கு உதடுகள் வெளுத்துச் சோபையின்றி இருக்கும். மட்டமான லிப்ஸ்டிக் பயன்படுத்துவதனாலும் ஒரு சிலருக்கு உதடுகள் வெளுத்து, காய்ந்து காணப்படும். இவர்கள் குங்குமப்பூவை நாடினால் அழகு பெறுவது உறுதி

குங்குமப்பூவை உரசி, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தண்ணீர் இட்டு, சிறிது நேரம் ஊற விடவும். குங்குமப்பூவின் நிறம் முழுக்க நீரில் ஊறியதும் சிறிது வெண்ணெய் கலந்து நன்றாகக் குழைக்கவும். இந்தக் கலவையைத் தினமும் பூசி வர, உதடுகள் செம்பவழ நிறம் பெறும். உதடுகளின் வறட்சி காணாமல் போவதோடு, கரும்புள்ளிகளும் மறைந்து விடும்.

இந்தக் கலவையை நகங்கள் மீது பூசி வர நகங்களும் இயல்பான நிறம் பெறும். பூச்சி விழுந்த நகங்கள், உடைந்த நகங்கள், நக சுத்தி வந்து அழுகிப் போன நகங்கள் போன்றவைகளுக்கு குங்குமப்பூ வெண்ணெய் கலவை இழந்த அழகைத் தரும்.

முகத்திற்கு கண்கள்தான் முழுப் பொலிவு தரும் என்பது ஊரறிந்த விஷயம். அந்தக் கண்களுக்குத் துள்ளல் அழகைத் தருவது அடர்த்தியான, வளைந்த இமைகள்தான். பட்டாம்பூச்சி போல படபடக்கும் இமைகள் அமைய குங்குமப்பூ உதவுகிறது. உலர்ந்த திராட்சை ஒன்றிரண்டை நசுக்கி, அதனுடன் குங்குமப்பூ சேர்த்து கசக்கி, ஒரு சில சொட்டு நீர் விட்டுக் கரைக்கவும். இந்தக் கலவையை இமைகளின் மீது பூசி வர இமைகள் அழகாக வளரும். வறண்ட தன்மை உடைய இமைகள் குளிர்ச்சி பெற்று, மினுமினுப்பாக இருக்கும்.

"மாற்ற முடியாதது எதுவுமே இல்லை" என்று ஒரு டி.வி. விளம்பரம் பார்த்திருப்பீர்கள். உண்மைதான்! குங்குமப்பூவிற்கு உடல் நிறத்தைச் சிவப்பாக்கக் கூடிய அற்புதக் குணம் உண்டு.

குங்குமப்பூவை மிக்ஸியிலிட்டு பொடியாக்கி வைத்துக்

குங்குமப்பூவே!







சமீபத்தில் என் நண்பரின் உறவினர் ஒருவர் எதிர்பாராத விபத்தில் இறந்து விட்டார். இறக்கும் வயதல்ல. அவருக்கு வயதான தாயாரும் இருக்கிறார். துக்கம் விசாரித்து விட்டுப் போகும் ஒருவர்,

"இந்த வயதான பாட்டி எதுக்கு உயிரோட இருக்கு? அவர் மகனுக்குப் பதிலா இது போயிருக்கலாம்" என்று பேசிக் கொண்டே சென்றனர். இது அந்தப் பாட்டி காதில் விழுந்திருந்தால் எத்தனை வேதனையடைந்திருப்பார்? எவர் எவர் என்று இந்தப் பூமியை விட்டுப் போக வேண்டும் என்பதை கடவுள்தானே தீர்மானிக்கிறார்? அப்படியிருக்க நாம் வேண்டாதவற்றைப் பேசி மற்றவர்களை புண்படுத்தாமல் இருக்கலாம் அல்லவா?

— லக்ஷ்மி

கொள்ளவும். அதில் தினமும் ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து, சில சொட்டுக்கள் ஆவின் பால் விட்டுக் கலந்து குழைத்து முகத்தில் பூசி வர, முகத்தில் படர்ந்துள்ள கருமைக் குறைவதைக் கண்கூடாகக் காணலாம். சூரிய ஒளிக்கதிர் பட்டு கருத்துப் போன பகுதிகளில் தடவி, லேசாக மசாஜ் செய்து வந்தால், இறந்த செல்கள் உதிர்ந்து, புதிய செல்கள் உருவாகும். அதனால் முகமே புதுப் பொலிவு பெறும் இளமைக்குத் தூது போகும் குங்குமப்பூவிற்கு காயகல்பம் பூ என்று கூட பெயருண்டு. தினமும் குங்குமப்பூ லேகியம் ஒரு டீஸ்பூன் அளவுக்குச் சாப்பிட்டு வர, 'ஆன்டி-ஏஜிங்' டானிக் போல செயல்படும்.

குங்குமப்பூ லேகியம்

தேவையான பொருட்கள்:

பன்னீர் ரோஜா – 700 கிராம்
கல்கண்டு – 525 கிராம்
தேன் – 70 கிராம்
குங்குமப்பூ – 3.5 கிராம்

செய்முறை :

பூமாலை கட்ட உதவும் வெளிர் ரோஸ் நிற ரோஜா மலர்களை அன்று பறித்த புத்தம் புது பூக்களாக வாங்கவும். காம்பு நீக்கி சுத்தம் செய்து இதழ்களை ஆய்ந்து கொள்ளவும். கல்கண்டைப் பொடியாக இடித்து, அதனுடன் ரோஜா இதழ்களை சேர்த்து மர உலக்கையால் இடித்து, சேகரிக்கவும். இந்தக் கலவையுடன் தேன் மற்றும் குங்குமப்பூ சேர்த்து, நன்றாகக் கலந்து, பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். இந்த லேகியம் தாது விருத்திக்குப் பயன்படும். உடல் வலிமை பெறும் பெண்களின் மாத விலக்குப் பிரச்னைகளுக்கு முடிவு தரும். உடல் இளமையோடும், ஆரோக்கியத்தோடும் பளபளப்பாக இருக்கும்.

சிவப்பழகு ஸ்க்ரப்

தேவையான பொருட்கள்:

குங்குமப்பூ – 25 கிராம்
வால் மிளகு – 25 கிராம்
லவங்கம் – 25 கிராம்
ஓமம் – 25 கிராம்
சாம்பிராணி பூ – 25 கிராம்

செய்முறை:

மேற்கூறிய பொருட்களை எல்லாம் மிக்ஸியில் பொடியாக அரைத்து, கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

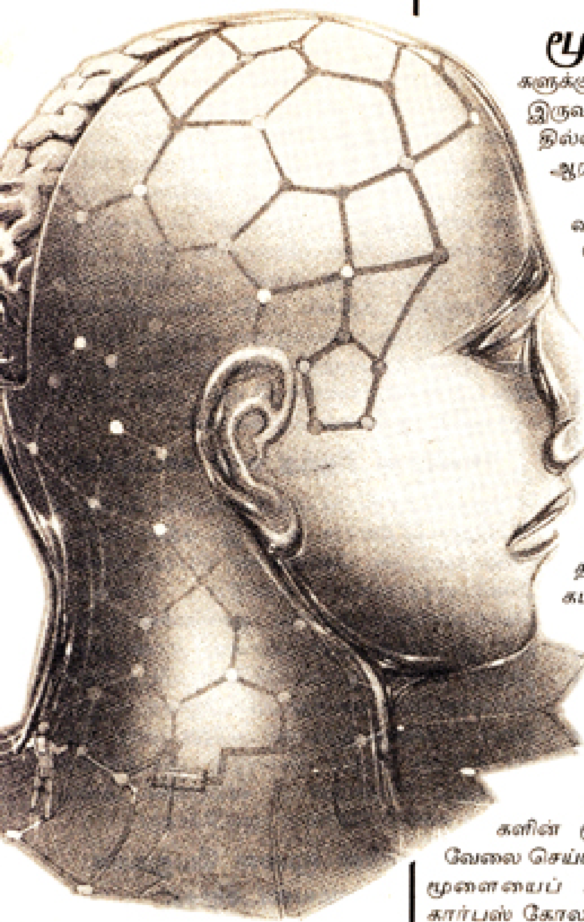
அரை டீஸ்பூன் சிவப்பழகுப் பொடியில், சில சொட்டுக்கள் பாலோ நீரோ விட்டு கலந்து குழைக்கவும். தினமும் முகத்தில் பூசி வர, முகம் பூரண சிவப்பழகு பெறும். கண்களைச் சுற்றி தோன்றும் கரும் வளையங்கள் மறையும். முகப் பரு, தேமல் போன்றவையும் குணமாகும். முகச் சுருக்கம் மறைந்து, சருமம் இறுகி இளமைப் பூச்சு கிடைக்கும்.

அழகு மட்டுமெல்லாம் குங்குமப்பூவிற்கு என ஸ்பெஷல் மருத்துவக் குணங்களும் உண்டு. கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குத் தாம்பூலத்தில் குங்குமப்பூ வைத்துத் தர, சுகப்பிரசவம் ஆகும்.

பிரசவம் ஆன இளம் தாய்மார்களுக்கு பசும்பாலில், ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேன், ஒரு சிட்டிகை குங்குமப்பூ போட்டுக் கலந்து தர, தேக ஆரோக்கியம் வலுப்படும். தாய்ப்பாலும் அபரிமிதமாக சுரக்கும்.

குங்குமப்பூவை தாய்ப்பால் விட்டு, உரசி, பற்றுப் போட்டால், தலைவலி குணமாகும். சிறு குழந்தைகளுக்கு குங்குமப்பூவை தாய்ப்பால் விட்டு உரசி உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் சளி, கபம் மந்தம் நீங்கும். சீதளம் காது வலி குணமாகும். கண்ணில் பூ விழுந்திருந்தாலும், தாய்ப் பாலில் குங்குமப்பூ உரசி, சில சொட்டுக்கள் விட, கண் பூ குணமாகும்.

— திருமதி ராஜம்



பெண்களின் மூளை சூப்பர் மூளையாம்!

மூளையின் அமைப்பு, வடிவம் இவை ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் ஒரே மாதிரி இருந்தாலும் இருவரின் மூளையும் ஒரே மாதிரி செயல்படுவதில்லை. நிறைய வித்தியாசங்கள் இருப்பதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

திருமணம் ஆகி இருபது வருடங்கள் ஆகிவிட்டது. என் கணவர் என்னை புரிந்து கொள்ளவில்லை என பல பெண்கள் கூற கேட்டிருக்கிறோம். பெண்கள் பல விஷயங்களில் கூர்மையாக இருக்கிறார்கள். உதாரணமாக ஒருவரின் பெயர், முகவரி, அவர்கள் தொழில், மற்றும் பழைய சம்பவங்கள் போன்றவைகளை துல்லியமாக ஞாபகம் வைத்திருப்பார்கள். பெண்களின் உருவ அமைப்பிற்கும், ஆண்களின் உருவ அமைப்பிற்கும் வித்தியாசம் இருப்பதை போல, பெண்களின் மூளை ஆண்களின் மூளையைவிட 10லிருந்து 15 சதவிகிதம் சிறியதாக உள்ளது. மேலும் மூளையில் செய்திகளை கடத்தும் நியூரான் என்ற செல்கள், மிகவும் நெருக்கமாக அமைக்கப்பட்டிருப்பதால் செய்திகளை கிரகிக்கும் திறன் பெண்களுக்கு அதிகமாக உள்ளது.

பெண்கள் மூளையை அதிகம் பயன்படுத்துகிறார்கள் :

ஒரு விரல் சொடுக்கும் நேரத்திலேயே பெண்களின் மூளையில் உள்ள நியூரான்கள் விரைவாக வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விடுகிறது. வலது மற்றும் இடது மூளையைப் பிரிக்கும் இடைவெளியில காணப்படும் கார்பஸ் கோலாசம் என்ற மூளை நார்கள் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு அடர்ந்து காணப்படுவதால் ஒரு பக்க மூளையிலிருந்து மறு பக்க மூளைக்குச் செய்திகள் விரைவாக கடத்தப்படுகிறது.

உணர்ச்சிகளும் ஆண்களைக் காட்டிலும், பெண்களுக்கு விரைவில் வெளிப்படுகிறது. மற்றும் ஒரு வகையான உள்ளுணர்வு, சமயோசித புத்தி, போன்றவை பெண்களிடம் அதிகம் காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக ஒரு பெண் முக்கியமான வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது கூட கதவு தட்டும் சத்தம், தொலைபேசி சத்தம், குழந்தை அழும் சத்தம் போன்றவற்றை உணர்ந்து உடன் செயல்படும் தன்மை வாய்ந்தது. ஆனால் ஆண்கள் ஒரு கவலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பொழுது அதிலேயே அவர்கள் முழு கவனமும் அமைகின்றது. தம்மைச் சுற்றி நடக்கும் மற்ற விஷயங்களை விரைவாக அறிய முடிவதில்லை.

பெண்கள் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையானவர்கள்:

உணர்ச்சி வசப்படும் பொழுது பெண்களின் மூளையில் உள்ள நியூரான்கள் ஆண்களைக் காட்டிலும் எட்டு மடங்கு அதிகமாக செயல்படுகின்றது. அதே போல பெண்கள், ஆண்களைக் காட்டிலும் மற்றவர்களின் சோகங்களையும், உணர்வுகளையும் விரைவாகக் கண்டு கொள்கிறார்கள். மூளையை

வெந்தய இலை பக்கோடா



இது வெளிநாட்டில் ஒருவர் சொல்லிக் கொடுத்து, மிகவும் சுவையாக இருந்தது. வெந்தய இலையை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். காம்பு போடக் கூடாது.

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை மாவு – 2 டம்ளர்; வெந்தய இலை – 1 கட்டு; சீரகம் – 3 டீஸ்பூன்; உப்பு – தேவைக்கேற்ப; மிளகாய்ப் பொடி – 2 டீஸ்பூன்; கரம் மசாலா பொடி – 1 டீஸ்பூன்; உருளைக் கிழங்கு – 2 (பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது); வெங்காயம் – 2 (பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது); பேகிங் பவுடர் – 1 டீஸ்பூன்.

இவை எல்லாவற்றையும் சிறிதும் தண்ணீர் இல்லாமல் நன்றாகப் பிசையவும். வெங்காயம் போடுவதால் தண்ணீர் தேவையில்லை. பின்னர் எண்ணெய் சூடானபின் சிறு சிறு உருண்டைகளாக போடவும். நன்றாக வெந்த பின் எடுக்கவும். வெந்தய இலையை நறுக்காமல் அப்படியே உதிராகப் போடலாம்.

– ஜகதா விஸ்வநாதன்

பற்றிய ஆய்வு நடத்தும் ஓர் ஆராய்ச்சியாளர் வித விதமான உணர்ச்சிகளைக் கொண்ட புகைப்படங்களைக் காட்டி ஆய்வு நடத்திய பொழுது, மகிழ்ச்சி ததும்பும் புகைப்படங்களை உடனே கண்டு கொண்ட ஆண்கள் சோகத்தை வெளிப்படுத்தும் புகைப்படங்களை கண்டு கொள்வதில் சிரமம் ஏற்பட்டதாகக் கூறு கிறார். மற்றவர்களின் முக உணர்ச்சிகள் துல்லியமாக சோகத்தை வெளிபடுத்தினா லொழிய ஆண்களால் சோக உணர்வுகளைக் கண்டு கொள்ள முடிவதில்லை. அதற்கு மாறாக பெண்கள் உடனே சோக உணர்வுகளைக் கண்டு கொள்கிறார்கள்.

பெண்களின் பேச்சுத் திறன்:

பெண்கள் ஆண்களை விட விரைவாக படிக்கவும், பேசவும், எழுதவும் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம் பேசும் பொழுதும், பழகும் பொழுதும் மூளையின் இரு பக்கங்களும் செயல்படுகின்றன. ஆண்களுக்கு இக் காரியங்கள் செய்யும் பொழுது இடது பக்க மூளை மட்டுமே செயல்படுகின்றது.

பெண்களால் ஓர் எழுத்தில் ஆரம்பம் ஆகும் நிறைய வார்த்தைகள், எதிர்ப் பதங்கள், வடிவங்கள், நிறங்கள் போன்றவற்றை அதிகம் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள இயலும். பெண்களுக்குப் பக்கவாதம் ஏற்பட்டு பேச்சுத் திறன் பாதிப்பு அடையும் பொழுது ஆண்களை விட விரைவில் குணம் அடைந்து பேசுவதற்குக் காரணம், அவர்கள் மூளையின் இரு பக்கங்களும், பேசுவதற்கு உதவி புரிவதால்தான், அவர்களுக்கு அதிகம் பாதிப்படைவதில்லை. மேலும் படிக்கும் பொழுதும், எழுதும் பொழுதும், பேசும் பொழுதும் பெண்களின் மூளையில் உள்ள நியூரான்கள் பெரும் பகுதி செயல்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பெண்கள் சிறந்த வழி காட்டிகள்:

முதல் முறையாக ஒரு சாலையில் செல்லும் பொழுது, பெண்கள் அந்த இடத்தில் காணப்படும் கடைகள், கோயில்கள், போன்றவற்றை அடையாளமாக மனதில் வைத்துக் கொள்வார்கள். ஆனால் ஆண்களின் மூளை ஓர் இடத்தை அடையாளம் காண்பதற்கு அதன் திசை, தூரம் (கிலோ மீட்டர்கள்) போன்றவற்றை வைத்து அடையாளம் காணும் திறன் வாய்ந்தது. இதனால் அடுத்த முறை அந்த இடத்திற்கு வரும் பொழுது இடத்தினை வைத்துப் பெண்களால் விரைவில் அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடிகின்றது.

பெண்களின் மூளை மெதுவாக முதுமையடைகிறது:

பெண்களால் பழைய சம்பவங்களை விரைவில் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள முடிகின்றது. வலது பக்க மூளை சிறப்பாக செயல்படுவது தான் இதற்குக் காரணம். வயதாகும் பொழுது ஆண்களின் மூளை விரைவாக சுருங்க ஆரம்பித்து விடுவதால், ஞாபக மறதி, ஒரு காரியத்தில் முழுமையாக ஈடுபட முடியாமை, ஒரு விதமான எரிச்சல் போன்ற பிரச்னைகள் ஆரம்பித்து விடுகின்றன. மேலும் அல்ஸீமர் என்ற மூளைச் சிதைவு நோய் ஆண்களை அதிகம் பாதிக்கின்றது. இதற்குக் காரணம் வயதாகும் பொழுது, ஆண்களின் மூளையில் இருக்கும் செல்களுக்கு குளுக்கோஸை கிரகிக்கும் திறன் குறைந்து விடு வதுதான். பெண்களுக்கு இத்திறன் அதிகம் பாதிப்படைவதில்லை.

ஆண், பெண் மூளை ஒரே வகையான செயல்களைச் செய்தாலும், அதன் செயல்கள் மாறுபட்டிருப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இயற்கை பெண்களுக்கு அளித்திருக்கும் சில மாறுதல்களைப் பயன்படுத்தி இன்னும் நாம் சிறப்பாக செயல்படலாமே!

— டாக்டர் இராம. பத்மப்ரியா

உடலுக்கு மருந்தே தேவையில்லை!

உலகில் உயிரினங்கள் தோன்றி லட்சக்கணக்கான ஆண்டுகள் ஓடி விட்டன. மனிதனைத் தவிர எல்லா ஜீவராசிகளும் தங்களது உணவு/வாழ்க்கையில் இன்றளவும் ஒரே வழிமுறையைத்தான் பின்பற்றி வருகின்றன. அதாவது உணவு எந்தத் தன்மையில் கிடைக்கிறதோ அதே தன்மையில் உண்ணுவதுதான்! இயற்கை உணவோடு ஒன்றி வாழும் இவற்றிற்கு நோய்களின் பரிச்சயம் கிடையாது.

இன்றளவும் எல்லா ஜீவராசிகளும் பயந்து ஒடுங்கும் தீப்பொறிகளை உருவாக்கி, இயற்கை உணவுகளை நெருப்பிலே வாட்டி, வதைத்து இன்னும் சொல்லப் போனால் சிதைத்து சாப்பிட ஆரம்பித்த அன்றே நோய்களின் வாசல்களில் தலைவைத்துப் படுத்து விட்டான் மனிதன்.

மனித அறிவியல் வளர்ச்சியின் பாதையில் ஒரு பக்கம் ஏற்கெனவே பதப்படுத்தப்பட்டு டின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகளின் அணிவகுப்பு, மறு பக்கம் இவற்றுக்குச் சவால் விடும் வகையில் நோய்களின் ஆரோகணிப்பு.

நோய்களின் ஆரோகணிப்பை தவிடுபொடியாக்க, அலோபதிக், ஆயுர்வேதம், சித்த யுனானி என்ற நால் வகை வைத்திய முறைப் படைகளோடு மனிதன் நோய்களோடு போர் தொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

சில நேரங்களில் மனிதனுக்கு வெற்றி, பல நேரங்களில் நோய்களுக்கு வெற்றி. இயற்கையோடு அனுசரணையாக இருந்தால் இந்த நிலை இல்லை அல்லவா?



• இயற்கை வைத்தியக் குளியல்

நோய்களை எதிர்ப்பதில் – தடுப்பதில் இயற்கை வைத்திய முறையை பிரபலப் படுத்தியவர் ஆசார்ய கே லக்ஷ்மண சர்மா. இயற்கை வைத்தியத்தின் தந்தை எனப் போற்றப்படுபவர். 1879-ஆம் ஆண்டு பிறந்த இவர், வேதங்களையும், உபநிடதங்களையும் கரைத்துக் குடித்தவர்.

வழக்கறிஞராக பணியாற்றிய அவர், சராசரி மனிதர்களைப் போலவே நோய்வாய்ப்பட்டார். பல்வேறு வைத்திய முறைகளை கையாண்டும், பூரண குணம் பெறாத அவர், தாம் கற்றுத் தெளிந்த உபநிடதங்கள் மற்றும் வேதங்களின் வழிகாட்டுதலோடு இயற்கை வைத்திய முறையைப் பின்பற்றுவது என்று முடிவெடுத்தார்.

இயற்கை வைத்திய முறையை தமக்குத்தாமே பரிசோதித்து நோயின் பிடியிலிருந்து முழுமையாக விடுபட்டார் சர்மா.

மனித சமுதாயம் பயன்பெற வேண்டும் என்ற

• விஜயகோபால் சர்மா ஆச்சார்யா கே. லக்ஷ்மணசர்மாவின் பேரன்

சீரிய நோக்குடன் வக்கீல் தொழிலை கைவிட்டு இயற்கை வைத்திய இயக்கத்தை அவர் தொடங்கினார்.

சுவாமி விசானந்த சரஸ்வதி, சேவையோகி சுத்தானந்த பாரதி, வெளிநாட்டைச் சேர்ந்த டாக்டர் கெனட் ஜெஃப்ரி, டாக்டர் எட்வின் பிளாட்டோ, டாக்டர் ஜீஸ்மஸ்ஸல் ஆகியோரின் அங்கீகாரம் கிடைக்கப் பெற்று ஆசார்ய சர்மாவின் இயற்கை வைத்தியம் பிரபலம் அடைந்தது.

எதைத் தின்றால் நோய் தீரும் என்று ஏங்கித் தவித்த எண்ணற்ற நோயாளிகளுக்கு ஆசார்ய சர்மாவின் இயற்கை வைத்திய முறை பற்றிய புத்தகங்கள் கலங்கரை விளக்காக இருந்தன என்று அவரது மூத்த சிஷ்யரான காலம் சென்ற தியாகராஜ சர்மா கூறியிருக்கிறார்.

சென்னையில் சமீபத்தில், 'இயற்கை சுகாதார ஸ்தாபகம்' கருத்தரங்கு ஒன்றை நடத்தியது. சுமார் 150 பேர் பங்கு கொண்ட இந்த கருத்தரங்கில் பெரும்பாலானோர் கல்லூரி மாணவ மாணவிகளே!

ஆசார்ய லக்ஷ்மண சர்மா அமைத்த புதுக்கோட்டையிலுள்ள இயற்கை வைத்தியசாலையின் இயக்குனர் திரு விஜயகோபால் சர்மா, இந்தக் கருத்தரங்கின் முக்கிய விருந்தினராகக் கலந்து கொண்டார். இவர் ஆசார்ய லக்ஷ்மண சர்மாவின் பேரனாவார்.

இந்தக் கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்ட மாணவ மாணவிகள் அசைவம், சைவம், பாட்டில்களில் அடைக்கப்பட்ட குளிர்பானங்கள் உள்ளிட்ட பல்வேறு விஷயங்கள் குறித்து கேள்விகளை எழுப்பினார்கள்.

அசைவ உணவில் புரதச்சத்து அதிகம் இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் உணவுக்காக ஒரு கோழியோ ஆடோ வெட்டப்படும் போது அதில் உள்ள புரதச்சத்து சிதைந்து விடுகிறது.

சைவ உணவை அதிக நேரம் சமைத்து உட்கொள்வது நல்லது அல்ல. எந்த ஒரு காய்கறியையும் வேண்டிய அளவே வேகவைக்க வேண்டும்; அல்லது குக்கரில் ஸ்டீம் செய்து உட்கொள்ளலாம். எந்த வகைக் கீரையும் தள்ளுபடி இல்லை. இதே போல் எந்த வகை பழங்களும் தவிர்க்கும்படி இல்லை.

காய்கறிகளையும், கீரைகளையும், பழங்களையும் அரிந்த பிறகு கழுவக்கூடாது. அதற்கு முன்பாக எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் தண்ணீரில் கழுவுவது சாலச் சிறந்தது.

பெப்சி, கோகோகோலா போன்ற பாட்டில் பானங்கள் பற்றி மாணவ மாணவிகளுக்கு இந்தக் கருத்தரங்கில் அறிவுரை வழங்கப்பட்டது. "இந்த பானங்களில் உள்ள நுரை கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு ஆகும். இது உடலுக்குக் கெடுதலானது. நாம் சுவாசிக்கும்போது ஆக்ஸிஜன் உள்ளுக்குள் இழுத்து வெளியே அசுத்தமான கார்பன்-டை-ஆக்ஸைடு வாயுவை வெளியே விடுகிறோம். இது பற்றி இளம் தலைமுறையினர் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்" என்று விஜய்கோபால் சர்மா கேட்டுக் கொண்டார்.

ரத்த அழுத்த நோய்க்கு உப்பைக் குறைக்க வேண்டும் என்பது ஒருமித்த கருத்து. ஆனால் நமது உடலுக்கு உப்பே தேவையில்லை என்று கூறுகிறார் திரு சர்மா. நாம் உட்கொள்ளும் பெரும்பாலான உணவு வகைகளில் அதாவது காய்கறி மற்றும் பழங்களில் சோடியம் குளோரைடு (உப்பு) உள்ளதால் நமது உடல் அதற்குத் தேவையான உப்பை எடுத்துக் கொள்கிறது என்று திரு சர்மா விளக்கம் அளித்தார்.

காலையில் எழுந்தவுடன், காப்பியோ, டீயோ இல்லாமல் பலபேரால் ஒரு அங்குலம் கூட நகர முடியாது. ஆனால், "தேயிலையும், காப்பிக்கொட்டையும் இயற்கையாகக் கிடைப்பதுதானே; டீ, காப்பி ஏன் சாப்பிடக் கூடாது?" என்று எழுப்பப்பட்ட கேள்விக்கு இவை இரண்டுமே மூட்டு வலிக்குப் பெரும் காரணம் என்று உடனடியாக பதில் அளித்தார் திரு சர்மா. தனியாவையும், சீரகத்தையும் வறுத்து அதைத் தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து டிகாக்ஷனாக அருந்தினால் அதைவிடச் சிறந்தது ஒன்று

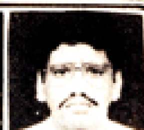


நமது முன்னோர்கள் எதை, எப்படி உண்டால் உடல் நலம் ஏற்படும் என்பதை சிறு பாடல் வரிகளில் கூறியுள்ளனர். நீரைக் காய்ச்சி (காய்ச்சினால் நீர் அளவில் சுருங்கும்) யும், நெய்யை உருக்கியும், தயிராக அல்லாமல் மோராக்கியும் உண்டால் ஆயுள் விருத்தியாகுமென்பதை "நீர் சுருக்கி, நெய்யுருக்கி, மோர் பெருக்கி யுண்பார் நெடு நாள் வாழ்வாரே" என எழுதியுள்ளனர்.

— வ. ஷாந்தி



மூட்டு வலியா! இனி கவலை வேண்டாம்!



மூட்டு வலி என்பது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பை குறிக்கின்றது. இதனை கீழ்வாயு என்றும் அழைப்பார்கள் வாதம், பித்தம், கபம் போன்றவைகள் கூடுவதாலும், குறைவதாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது.

மூட்டு வலி பல வகைப்படும் அவைகள்

வாதமூட்டு வலி - வாயுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. வாயுப் பொருட்கள், பயிறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள் முதலியன. **பித்த மூட்டு வலி** - பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. டீ, காபி, மது, காரமான உணவு வகைகள் முதலியன. **கப மூட்டு வலி** - கபகுற்றம் மிகுதியான உணவுப் பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால் கப மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இனிப்பு பண்டங்கள், தயிர், இறைச்சி, நெய், எண்ணெய் பண்டங்கள் முதலியன. **இதய கீழ் வாயு** - இதயத்தை நோய் கிருமிகள் தாக்குவதால் இதய மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இதனால் ஜுரம், முழங்கால் மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, சூடு போன்றன தோன்றும். சோதனை செய்து பார்க்கும்போது இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும். **மேக கீழ் வாயு** - விலை மாதர் உறவால் நோய் கிருமிகள் உடலில் பரவி மூட்டுக்களில் பாதிக்கின்றதுஇதனால் மூட்டுக்களில் சீழ் பிடித்தல், வீக்கம், வலி, குத்தல், குடைச்சல் போன்றன இருக்கும்.

மூட்டு வலியின் அறிகுறிகள் - மூட்டுக்களில் வலி, குத்தல், குடைச்சல், வீக்கம், நடக்க இயலாமை, சுரம் போன்றவை காணப்படும். மேலும் எலும்பு தேய்மானம், சீழ்பிடித்தல் போன்றவையும் உண்டாகும்.

மூட்டு வலிக்கான மூலிகைகள் - வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, நாவல், அருகம்புல், அரசன், வாத நாராயணன், முடக்கற்றான், கீழாநெல்லி, முருங்கை போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பின் உரலில் போட்டு நன்கு இடித்துத் தூள் செய்து பின் சம அளவில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் எல்லா ரக மூட்டு வலிகளும் பூரண குணம் கிட்டும். சுமார் பதினைந்து நாட்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

எண்ணெய் கலவை - தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், வேப்ப எண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு ஒன்றாக கலந்து சுமார் வகைக்கு 50 மில்லி ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு டீஸ் பூன் அளவு உள்ளங்கையில் விட்டு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக நாவினால் நக்கி சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறைகள் - தினம் காலை, அல்லது ஏதேனும் ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழ ஜூஸ்கள், வெஜிடபிள் சாலட், புரூட் சாலட் போன்றவைவற்றில் ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். உதாரணம் பப்பாளி, மா, அன்னாசி, வாழை, பேரிட்சை நாவல், கொய்யா, மாதுளை, சப்போட்டா, தர்பூசணி, நொங்கு, இளநீர், பதனீர், தேங்காய், கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், கோவக்காய், பீர்க்காய் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உண்பது நல்லது. இதிலும் ராகி கோதுமை, பார்லி, உளுவல் போன்ற தானியங்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது முள்ளங்கி, அவரை, கேரட், பீட்ருட், வாழைத்தண்டு, கத்தரி முருங்கை போன்றவைகளை பொரியல் அல்லது சூப் செய்து சாப்பிடுவது நல்ல பலன் அளிக்கும்.

மூட்டுக்களை பாதுகாக்கும் முறைகள் - எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் மூட்டுக்களில் எண்ணெய் சென்று நன்றாக செயல்படவும், மிருதுடவும் செய்கின்றது.

சத்தான உணவுகள் உண்பது - மூட்டுக்களை பாதுகாக்கின்றது. மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் மூட்டுக்களில் விளக்கெண்ணெய் சிறிது தடவி ஐந்து நிமிடம் கழித்து உப்பை அல்லது அரிசி தவிடு அல்லது கோதுமை தவிட்டை சூடு செய்து பின் இதனை துணியில் முடிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். பின்னர் சுக்கை தூள் செய்து வெந்நீரில் கரைத்து பற்று போட வீக்கம், வலி, குறையும். தினமும் காலை எழுந்தவுடன் இயன்ற அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும்.

வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒரு வேளை உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும் ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரமாக உட்கொள்ள வேண்டும். புகைத்தல், மதுவகைகள், குளிர் பானங்கள், காரமான உணவு, டீ, காப்பி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி - நடத்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், கை, கால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவைகள் சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன மூட்டுக்களை பலம் பெற செய்கின்றன. ஆகவே இதனை தினம் காலை, மாலை, சுமார் 20 நிமிடம் மெதுவாக செய்தல் நல்லது. சூரிய ஒளி தினமும் உடலில் படும்படி 10 நிமிடம் நிற்கவும். மேற்கூறிய முறைகளை பின்பற்றினால் எல்லாரக மூட்டுவலிகளில் இருந்தும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o.Dr.C.K. மாணிக்கவாசகம்**

P.B. No:30, No:3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635601 ✆ 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை-10.

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு: சென்னை, வேலூர், காஞ்சீபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர் ஒசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோயில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம்-விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 26 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8-ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

9-ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to 1 ஹோட்டல் பிராட்வே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374

18 & 19-ந் தேதி-புது டெல்லி: காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 5717126, 5723651

வெங்காயத்தை நறுக்கி வைத்துக் கொண்டு, வெகு நேரம் கழித்துச் சமைக்கக் கூடாது. நோய்க் கிருமி களை எளிதில் கவர்ந்திழுத்துக் கொள் ளும் ஆற்றல் வெங்காயத்திற்கு இருப் பதால், அதனை நறுக்கி அதிக நேரம் வைக்காமல் உடனுக்குடன் சமைத்து விட வேண்டும்.

– ஜெயசுதா ஷங்கர்



மில்லை என்றார். இதில் வெல்லத்தையோ கருப்பட்டியையோ சேர்த்து அருந்தலாம் என்றும் அவர் சொன்னார்.

அன்றாடம் பயன்படுத்தப்படும் சர்க்கரை ஒரு உயிர்கொல்லி என்று கூறிய சர்மா, கரும்பு, சாறாகவோ வெல்லமாகவோ இருக்கும்போது அது இயற்கையானதுதான். அதில் சில ரசா யனப் பொருட்களைச் சேர்த்து வெள்ளை நிறத் துக்கு மாற்றும் போது அதில் உள்ள வைட்ட மின் தன்மை குறைந்து உடலில் டாக்சிக் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்று தெரிவித்தார்.

கோதுமை அல்லது கைக்குத்தல் அரிசியை அப்படியே உட்கொள்வது மிகவும் நல்லது. கோதுமை மைதாவாக உருவெடுப்பது எந்த விதத்திலும் நல்லது அல்ல.

வனஸ்பதியை நிச்சயமாக தவிர்க்க வேண் டும்.

இப்போது தேங்காய்க்கு வருவோம். தேங் காயில் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் என்று பொது வான கருத்தாக இருக்கிறது. தேங்காய் இயற்கை தந்த ஒரு கல்ப விருட்சம் என்று இயற்கை வைத்திய முறை கூறுகிறது.

திரவ உணவில் இளநீர் மிகச் சிறந்த உணவு. இது பாலைவிட எவ்வாறு மேம்பட்டது என்று திரு சர்மா விளக்கமாகச் சொன்னார்.

தேங்காயை அடிப்படையாகக் கொண்டு இப்போது அமெரிக்காவில் லுக்கேமியா நோய்க்கு ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டு வரு கிறது என்ற தகவலும் கருத்தரங்கில் தெரிவிக் கப்பட்டது.

முன்பெல்லாம் புல்லைத் தின்ற பசுவின் பால் எல்லாவகையிலும் உன்னதமாக இருந்தது. ஆனால் இன்றோ காகிதத்தைத் தின்னும் பசுவின் பாலில் கால்சியம் ஒன்றுதான் கிடைக் கிறது என்றார்.

இயற்கை வைத்திய நிர்வாகத்தின் இயக் குனரும் அறக்கட்டளை நிர்வாகியுமான திரு கே. விஸ்வாம்பரம் சில கருத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொண்டபோது, பசிக்கும் போதுதான் சாப்பிட வேண்டும் என்றார். அடிக்கடி உண்ணாவிரதம் இருந்தால் மூட்டுவலி நோயை குணப்படுத்தலாம் என்றும் அவர் விளக்கினார்.

சென்னைக்கு அருகே கோவளத்தில் இயற்கை சிகிச்சை மையம் ஒன்று விரைவில் அமைக்கப்படும் என்றும், ஏழை மகளிர் இல வச சிகிச்சை பெறுவதற்காக இந்த மையத்தில் ஏற்பாடு செய்யப்படும் என்றும் அவர் தெரி வித்தார்.

இயற்கை வைத்திய முறையை நமக்களித்த ஆசார்ய கே. லக்ஷ்மண சர்மாவின் படைப்புக் களை மேற்கத்திய நாடுகள், 'இயற்கை வைத் தியத்தின் பைபிள்' என்று புகழாரம் சூட்டு கின்றன.

இது நமது இந்திய மண்ணிற்குக் கிடைத்த மாபெரும் பெருமை என்றால் மிகையாகாது.

தொகுப்பு : **ஹேமா சத்யமூர்த்தி**

மூட்டுவலி நோயையும் குணப்படுத்த லாம். எப்படி? அடிக்கடி உண்ணாவிரதம் இருங்கள் என்கிறார் விஸ்வாம்பரம். பசித்தால் தான் சாப்பிட வேண்டும். சில தினங்களில் அடிக்கடி சாப்பிட நேரிடுகிறது. அப்போது நமது உடலுக்குள் டாக்ஸிக் வேஸ்ட் சேர்ந்து விடுகிறது. இது நம் உடலின் அனைத்து உறுப்புகளையும் பாதிக்கிறது. கழிவுப் பொருட் கள் உடலிலிருந்து வெளியேற வேண்டும். ஆகையால் அன்றாடம் ஒரு முறைக்கு மேலே டாய்லட் செல்ல வேண்டும். அதில் ஒரு தப்பு மில்லை. வெளியே அசிங்கத்தைப் பார்த்தால் முகம் சுளிக்கிறோம். கார்ப்பரேஷனை திட்டித் தீர்க்கிறோம். அதே அசிங்கம் நம்முள் இருக் கும் போது அதை வெளியே தள்ளுவது அவ சியம். உண்ணாவிரதம் அவ்வப்போது இருப் பது நல்லது. அச்சமயங்களில் வழக்கத்தை விட அதிகமாக பாத்ரூம் (மலம் கழித்தல்) செல்ல நேரிடும். உடலில் உள்ள டாக்ஸிக் வெளியேறி அனைத்துப் பகுதியும் சுத்தமாகிறது.

பாதுகாப்பான முதலீட்டிற்கு

பவர்ஃபைனான்ஸ்

இது ஒரு தமிழக அரசு நிதி நிறுவனம்

13.14%

காலம்	ஆண்டு வட்டி	
	மாதமொரு முறை	மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை
12 மாதங்கள் & 1 நாள்	-	12.12%
25 மாதங்கள்	-	12.63%
36 மாதங்கள், 48 மாதங்கள் & 60 மாதங்கள்	13%	13.14%

18.18%

60 மாதங்களுக்கு
(மாதாந்திர கூட்டுவட்டி
ஆண்டிற்கு 13%)

- இந்நிறுவனம் வங்கிப்பணி சாராத நிதி நிறுவனமாக ரிசர்வ் வங்கியில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதன் பதிவு எண் : 07.00389 ஆகும்.
- முழுமையான பாதுகாப்பிற்கு CRISIL வழங்கியுள்ள FA+ மதிப்பீடு.
- துவக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சியாக இலாபம் ஈட்டி வருகிறது.
- கடந்த மூன்று ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து 20% ஈவுத்தொகை வழங்கி வருகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு :



தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும்
அடிப்படை வசதி மேம்பாட்டு நிறுவனம் (பவர்ஃபின்)

பதிவு அலுவலகம் : 84, டி.டி.கே. சாலை, ஆழ்வார்ப்பேட்டை, சென்னை - 600 018.
தொலைபேசி : 4997689, 4995648. தொலைநகல் : 044 - 4982894.
Visit us at : www.tnpowerfinance.com www.tninfrafinance.com

28-9-99 தேதியிட்ட 'எகனாமிக் டைம்ஸ்' இதழில் வெளியிடப்பட்ட முந்தைய விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாக இந்த விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது.

"Also available on the Internet" www.tn.gov.in / www.chennaionline.com

பிள்ளை மனம்

வாசுகி இரண்டாவது முறையாக கஞ்சியை மாமியார் வாயில் ஊற்றினாள். ஒரு கழிப்பு, ஒரு முனகல் இவைகளோடு உள்ளே போகும் கஞ்சி, போகவில்லை. வழிந்தது. கர், கர் என்று ஓர் இழுப்பு சப்தம் இரண்டு நாட்களாகக் கேட்கிறது. உயிர் அவஸ்தை. கன்னத்தைத் தட்டிப் பார்த்தாள். பார்வையில் ஜீவன் இல்லை. மேல் நோக்கியே உள்ளது. உடல் சூடு குறையவில்லை.

''எனக்கு அம்மாவைப் பார்த்தா பயமா இருக்கு. டாக்டரை கூட்டிண்டு வாங்கனேன்'' இயந்திரம் போல சட்டையை மாட்டிக் கொண்டு அலுவலகம் கிளம்பிக் கொண்டிருந்த முரளியின் முன்னால் போய் நின்றாள்.

"டாக்டர் கிட்டயா? இனி மேலுமா? முடியுமா நம்மனால? முடியுமா? என்ன லோன் பாக்கி இருக்கு என் ஆஃபீஸில் எடுக்க? ஊழியர் இழப்பீட்டுத் தொகையைத் தவிர எல்லா நிதியிலிருந்தும் கடன் வாங்கியாச்சு. திருமாங்கல்யத்தைத் தவிர உன்னிடம் வேற என்ன நகை இருக்கு அடகு வைக்க? எந்த யோக்யதையில் நான் ஐம்பதும், நூறும் செலவழிச்சு டாக்டரை கூட்டிண்டு வருவேன்? இன்னிக்கு தேதி பதினெட்டு. என் சேமிப்பு கணக்கின் இருப்பு எவ்வளவு தெரியுமா? வெறும் நாப்பது. பேசறா, டாக்டரை கூட்டிண்டு வாங்கன்னு. போடி."

''ப்ளீஸ்! நான் வேணா தாசில்தார் மாமிகிட்ட கைமாத்தா வாங்கிண்டு வர்றேன். டாக்டரை சீக்கிரமா கூட்டிண்டு வாங்க."

''இன்னும் எத்தனை பேரிடம் கைமாத்து வாங்கப் போற? எவ்வளவு கடன்னு அம்மா வைத்தியத்துக்கு வாங்கறது? லல்லி செருப்பு அறுந்து போய் ரெண்டு நாளா பின் மாட்டிண்டு ஸ்கூலுக்குப் போறா. கவனிச்சியா?"

''அவஸ்தைப் படறது உங்கம்மா."

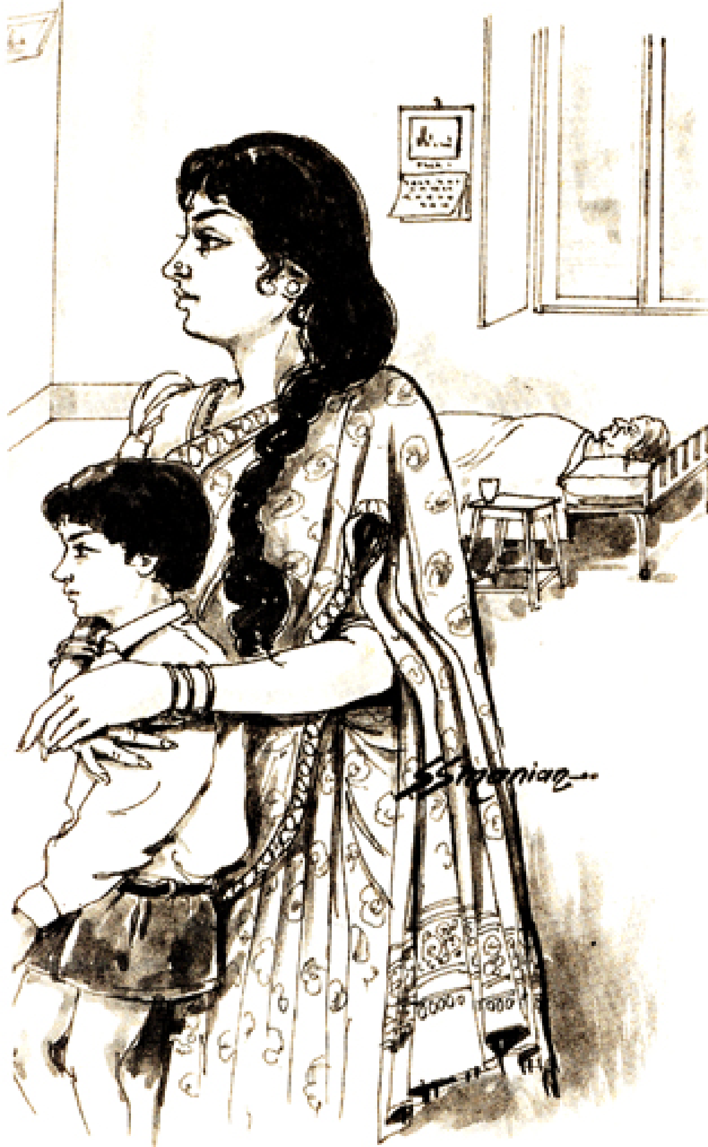


"ஏழைக்குடியில் அம்மா என்ன? பெண்டாட்டி என்ன? போங்கடி! எல்லாருமா செத்து ஒழியுங்க."

சத்தியப் பிரியன்

முரளி பித்துப் பிடித்தவனைப் போல கொடியிலிருந்து சட்டையை விசிறியடித்தான். அது பறந்து ஷெல்ஃபில் இருந்த எண்ணெய் பாட்டிலையும், பௌடர் டப்பாவையும் விசிறியடித்தது. எண்ணெய் பாட்டில் சிலிங் என்ற சப்தத்துடன் தரையில் விழுந்து சிதறியது. ஓங்கி இரும்பு நாற்காலியை காலால் எட்டி உதைத்து, வலி பொறுக்காமல் தரையில் அலறியபடி உட்கார்ந்தான்.

அவனைப் பார்க்கப் பரிதாபமாக இருந்தது. இப்பொழுதெல்லாம் அவனிடம் மற்றவர்களால் பெரிதும் போற்றப்படும் நகைச்சுவை உணர்வு முற்றிலும் மறைந்து போய் விட்டது. இயலாமை, பணத்தால் மட்டும்தான். இருப்பினும் இயலாமையினால் கோபம் வரலாமா? வாசுகி பதில் எதுவும் சொல்லாமல் எதிர் வரிசையில் மூன்றாவது வீட்டில் இருக்கும் அரசு மருத்துவமனையில் வேலை பார்க்கும் கனகாநர்ஸை அழைத்து வந்தாள்.



"நாடி ரொம்ப பலகீனமா இருக்கு. ஏற்கெனவே ஹார்ட் என்லார்ஜ்மெண்ட் பேஷண்ட் உங்க மாமியார். திருப்பியும் மருத்துவமனைக்கு தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் செயற்கை சுவாசம் கொடுத்தா நாலஞ்சு நாள் தள்ளலாம். அது ஏற்படுத்தப் போகும் டிஸ்லொகேஷன்ஸை யோசிச்சுப் பாருங்க. இப்ப இருக்கற நிலைமையில் முரளி சாரோட சகோதரர்களுக்கு தகவல் சொல்லி விடுவது மேல்னு படுது" சொல்லி விட்டு கனகா போய் விட்டாள்.

வாசுகிக்குத் தன்னிச்சையாக கண்களில் நீர் வழிந்தது. ஊஞ்சலில் பச்சைப் பொடி சுற்றிப் போட்ட மாமியார், லல்லி பிறந்ததும் தனது நெற்றியில் முத்தமிட்ட மாமியார், குழந்தையின் ஆயுஷ்யஹோமத்திற்கு தனது தங்கக் காப்பைக் கழற்றிக் கொடுத்த மாமியார். அந்த வாஞ்சையும், சிரிப்பும் சுருங்கிப் போய் வெறும் காற்றாக ஏறி, இறங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இரண்டு பையன்கள் சௌதியிலும், மும்பையிலும் செல்வத்தால் கொழிக்கத்தான் செய்கிறார்கள். விருப்பமின்மை, இடம், சூழல் என்ற போர்வையில் ஒளிந்து கொண்டு உள்ளூரில் சொற்ப வருமானத்தில் ஒரு தனியார் மோட்டார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் முரளியுடன் சகோதரர்கள் இருவரும் பெற்ற தாயாரை தங்க வைத்து விட்டனர்.

முரளி மெல்ல அம்மாவின்

கரம் பற்றி நாடி தேடினான். கிழிந்த நார், நைந்த துணி.

"உங்க அண்ணன்மார் ரெண்டு பேருக்கும் தகவல் சொல்வதற்கு முன்னால் பாங்கில் அடகு வெச்சிருக்கும் உங்கம்மாவோட நகை களை திருப்பிண்டு வந்துடுங்க."

"என்ன சொல்ற வாசுகி? என் சொந்த செல வுக்கு அதை நான் பாங்கில் வைக்கலியே. ரெண்டு தடவை ஆஸ்பத்திரியில் அவசரமா சேர்க்கும்படியானது. ரெண்டு தடவையும் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு; தனிவார்டு. இருப தாயிரம் செலவாச்சு. ரெண்டு அண்ணன் மாரும் எவ்வளவு செலவாச்சுன்னு ஒரு வரி எழுதி கேட்டிருப்பாங்களா? இவ்வளவு ஏன்? பவானியை உள்ளூரில் கொடுத்திருக்கோம்னு பேரு. எத்தனை நாள் அம்மாவுக்கு வந்து சிஷ் ருஷை பண்ணியிருப்பா? நகையாம், பணமாம், சும்மா கிளறாதடி."

"நீங்க சொல்றதெல்லாம் நியாயமான பேச்சு தான். ஆனா நாம அடகு வெச்சிருக்கறது அம்மாவுக்கு நீங்க வாங்கிப் போட்ட நகை இல்லை" வாசுகி அழுத்தந்திருத்தமாகச் சொன் னாள்.

"லிஸ்ட் கொடுக்கவா? நாலு பவுன் கொடி யும், ரெண்டு வளையலும் அம்மாவோட சொந்த நகைகள். மோதிரம், காப்பு, கோதுமை செயின் இதெல்லாம் சௌதி அண்ணா செஞ்சு போட்டது. மூணு பவுனில் ரெண்டு வளையல் பம்பாய் அண்ணா செஞ்சு போட்டது. ஒரு மூக்குத்தி கூட நீங்க பண்ணிப் போடலை. நாளைக்குக் காலம் போகும்; பேச்சு நிற்கும்."

பேச்சு என்றுதான் ஏழைக்கு சாதகமாக நின்றிருக்கிறது?

"அத்தனையையும் மீட்கறதா இருந்தா மொத்தமா இருபத்திரண்டாயிரம் வேணும் வாசுகி" ஒரு கலவர மேகம் நெஞ்சில் படர்ந்தது.

"மீட்டுத்தான் ஆகணும். வேற வழி தெரி யல. யார் கேட்டாலும் கேட்காட்டாலும் பவானி கேட்பா. அம்மாவுக்கு வைத்தியம் பார்க்கிற சாக்கில் நகைகளை சுருட்டிண்டுட் டாங்கற பேர் உங்களுக்கு வேண்டாம்."

"யாரிடம் போய் இவ்வளவு பெரிய தொகையைக் கேட்பேன்?"

"யார்கிட்ட வேணாலும் கேளுங்க. இன் னிக்கு நகையை திருப்பிட்டுத்தான் உங்க அண்ணாமார்களுக்கு ஃபோன் பண்ணணும்." வாசுகி தீர்மானமாக சொல்லிவிட்டாள்.

வாசுகி கொடுத்த சாப்பாட்டுக் கூடையை வெடுக்கென்று பிடுங்கி சைக்கிளில் மாட்டி னான். ஸ்டாண்ட் விலகவில்லை என்று சைக் கிளை ஓங்கி மிதித்தான். கால் வலித்தது. நிதான மாக ஸ்டாண்டை விலக்கினான். வாசல் கதவை திறந்து போட்டு விட்டுக் கிளம்பினான்.

முதன் முறையாக அம்மாவுக்கு இதய நோய் வந்த பொழுது அவன் மிகவும் பயந்து விட் டான். அவர்களுடைய எளிமையான வாழ்வில் அந்த வாழ்க்கைக்கு உரிய ஏற்ற தாழ்வுகளைத் தவிர அதிகப்படியான ஏற்றத் தாழ்வுகளை அவர்கள் சந்திக்க நேரவில்லை. பத்து நாள் மருத்துவ வாசத்தில், பலவித சிகிச்சைகளின் முடிவில் அம்மாவுக்கு இதய வீக்கம் என்பது தெரியவந்த பொழுது அதிர்ச்சியாக இருந்தது. அம்மா, பெற்று வளர்த்தவள். சாதாரணமாக இல்லை இள வயதில் கணவனைப் பறி கொடுத்துவிட்டு வீடு, வீடாக சமையல் வேலை செய்து நான்கு பிள்ளைகளையும் ஆளாக்கிய தாய். அம்மாவின் கைகள் என்றுமே முரடாக இருந்ததில்லை. கரண்டி பிடித்து காய்த்துப் போன கைகள்தான். ஆனால் உறுதி வாய்ந்த எந்தத் தாயின் கைகளில் மென்மை குறைந்து காணப்பட்டிருக்கிறது?

யாரிடம் கேட்பது? ஐந்து வட்டிக்கு வாங்கி னாலும் எப்படி அடைப்பது? அலுவலகத்தில் சேல்ஸ் சீதாராமனுக்கு வட்டிக்கு விடும் சேட்டு களைத் தெரியும். ஆனால் உடனே கிடைக் குமா? வட்டி போக மீதித் தொகையைத்தானே கொடுப்பார்கள்? இருபத்தையாயிரம் கேட் டால் தானே கையில் இருபத்திரண்டாயிர மாவது தேறும்? இருக்கும் கடன் போதாது என்று இன்னுமா? அய்யங்கார் கம்பெனி அள்ளி கொடுக்கவில்லை என்றாலும் இரவு தூங்கப் போகும் பொழுது யோசனையில்லாத தூக்கம் வருகிறது.

"த! பார்த்து போகமாட்ட?" ஒரு வயதான



முந்திரிப் பருப்பு பர்பி செய்யும் போது ½ பங்கு முந்திரியும், ½ பங்கு கிர்னிப்பழ விதைகளை (கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்த்துப் பாலில் ஊற வைத்து, அரைத்துச் செய்தால் சுவையாக இருக்கும். சிக்கனமும் கூட.

– ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத்

மாது முரளியின் சைக்கிளை வழி மறித்து அதட்டினாள்.

முரளி பதிலுக்குக் கிழவியைத் திட்டினான். சிரித்துக் கொண்டான். சமீப காலங்களாக அவனுக்கு யாரையாவது திட்டவோ அல்லது கோபத்தில் கை ஓங்கவோ ரசமாக இருக்கிறது.

அம்மாவை முதன் முறை மருத்துவமனையி லிருந்து கூட்டி வந்த பிறகு மருத்துவச் செலவு மட்டும் மாதம் ஐநூறு ரூபாய் வரையில் ஆனது. துண்டு விழும் பட்ஜட். போனஸ் உண்டு என்றாலும், இதரப் படிகளோ மருத் துவச் சலுகைகளோ இல்லாத சம்பளம். முதல் இரண்டு மாதங்கள் சமாளித்துப் பார்த்து விட்டு, முடியாமல் திணறி, மூன்றாவது மாதம் மும்பையில் ஒரு பெரிய மிட்டாய் கம்பெனி யில் ஆய்வாளராக வேலை பார்க்கும் இரண் டாவது அண்ணன் ரகுராமனுக்குக் கடிதம் போட்டான். தொடர்ந்து இரண்டு மாதம். மாதம் முன்னூறு ரூபாய் அனுப்பியவன் மூன்றாவது மாதம் டிடி இணைக்கப்படாத கடிதத்தில் மும்பையின் விலைவாசி உயர்வைப் பற்றி கட்டுரை எழுதி அனுப்பியிருந்தான்.

சௌதியில் பெரிய டெலிகாம் கம்பெனி யில் உயர் பொறியாளர் பதவியில் இருக்கும் மூத்த அண்ணனுக்கு அனுப்பிய கடிதம் விலாச தாரர் இல்லை என திரும்பி விட்டது. பவானி சொல்லித்தான் மூத்தவன் சௌதியில் வேறு ஒரு கம்பெனிக்கு மாறிய விஷயம் தெரிய வந்தது. பொருளாதார நசிவு அடிப்படை மனித உணர்வுகளையும், மேன்மை எனக் கருதிக் கொண்டிருக்கும் உறவுகளையும் சிதைத்து விடுமோ?

அலுவலக வளாகத்திற்குள் நுழையும் பொழுது மணி ஒன்பதைத் தாண்டி விட்டது. அக்கவுண்டன்ட் ரங்கராஜன் தனக்கு மேலிருந்த கடிகாரத்தைப் பார்த்து விட்டு வருகைப் பதிவேட்டை மேஜை மேல் எடுத்து வைத்தார். மணி ஒன்பது இருபதைத் தாண்டி விட்டது.

"இன்னிக்கு என்ன காரணம்?" என்றார் அக்கவுண்டன்ட்.

சைக்கிளில் மோதிய கிழவியைப் போல மேலதிரிகாரியைத் திட்ட முடியவில்லை. மனசுக்குள் கறுவிக் கொண்டான்.

''அம்மாவுக்கு ரொம்ப முடியாம...''

அவன் முடிப்பதற்குள் மேலதிகாரி பாய்ந் தார்.

"ஒரே காரணத்தை எத்தனை நாளைக்குச் சொல்லுவ?"

''எங்கம்மா செத்துப் போனாத்தான என்னால வேற காரணம் சொல்ல முடியும்.''

மேலதிகாரி அதன் பிறகு ஒன்றும் சொல்ல வில்லை.

உளுந்து வடை செய்யும் போது 50 கிராம் மல்லித் தழை (இலை)யையும் போட்டு ஆட்டி செய்யுங்கள். இது நறுக்கிப் போட்டுச் செய்வதைவிட மணமாக இருக்கும்.

– அஞ்சலி

இருக்கையில் வேலை ஓடவில்லை. பர்சேஸ் செக்ஷன் அவனுடையது. இன்வென்ட்ரி எதுவும் ஒழுங்காக எடுக்கப்படாமலும், மாதாந் திர ஸ்டேட்மெண்ட் இரண்டு மாதமாகப் போய்ச் சேராததாலும் பி அன் டி டிபார்ட் மெண்டுக்கு அவனது பிரிவு ஒரு தலைவலியாக மாறி வருவதாகவும் அவனது பிரிவு அதிகாரி தகவல் அளித்தார். பத்து வருஷம் சர்வீஸ் போட்ட சக ஊழியனை நிர்வாகத்துக்கு உண் டான அதிகாரத்துடன் மிரட்ட முடியவில்லை. விற்பனைப் பிரிவு பொது மேலாளர் வருகை அன்று இருப்பதாகவும், புள்ளி விவரப் பட்டி யல் ஆயத்தமானால் நன்றாய் இருக்கும் என எச்சரிக்கை மட்டும் செய்தார்.

அம்மாவின் வியாதிக்குப் பிறகு வீடு, அலு வலகம் இரண்டுமே தலைகீழாகக் கிடக்கிறது என்ன செய்ய முடியும்?

தேநீர் வேளையில் சீதாராமனே வலிய வந்து இவன் முக வாட்டத்திற்குக் காரணம் கேட்டான். முரளி அம்மாவின் உடல் நிலை யையும், உடனடியாக அவனது நகைகளை மீட் டாக வேண்டிய நிர்பந்தத்தையும் சொன்னான்.

"இருபதாயிரம் வேணும் சீதாராமன். உட னடியா."

"நாலு வட்டிக்குக் கொறஞ்சு யாருமே தர்ற தில்லை முரளி. மாசம் வட்டியே எண்ணூறு ரூபாய். உன்னால் தாங்க முடியுமா?"

பகீர் என்றது. எண்ணூறு ரூபாய். எப்படி சமாளிக்க முடியும்? குழந்தைகள் இருவரும் அரசு மாநகராட்சிப் பள்ளியில்தான் படிக்கின் றன. ரேஷன் அரிசிதான் சாப்பாட்டிற்கு. நெய், தயிர் கிடையாது. சினிமா, டிராமா கிடையாது. அப்படியும் மாத பட்ஜெட்டில் இருநூறு ரூபாய் துண்டு விழுகிறது. வாசுகி சொல்வது போல நகைகளை திருப்பாவிட்டால் ஒரு

சொல் விழுந்து விட்டால் என்ன செய்வது? இருபது பவுன் நகையில் ஒரு ஏழெட்டு பவுனா வது நமக்குக் கிடைக்காமலா போய் விடும்? ஒரு வேளை இரண்டு வருஷமும் அம்மாவைப் பார்த்துக் கொண்டதற்காக சகோதரர்கள் போனஸாக அத்தனை நகைகளையும் கொடுத் தாலும் கொடுத்து விடலாம்.

"கிடைக்குமா?" என்றான்.

"ரெண்டாவது அக்ரஹாரத்தில் வாஸ்தி மால்னு ஒரு சேட்டு இருக்காரு. என் பேரைச் சொல்லு. பாண்ட் பேப்பர் எல்லாம் அவரே தயாரா வெச்சிருப்பார். சாயந்தரம் நான் வந்து ஜாமீன் கையெழுத்துப் போடறதா சொல்லு பணத்தை வாங்கின கையோடு வங்கியில் நகை யைத் திருப்பிடு."

சீதாராமனுக்கு நன்றி தெரிவித்து விட்டு மேலதிகாரியிடம் ஓடினான். பூர்வாங்கமாய் கதை முழுவதையும் சொன்னான்.

"என்ன வேணுங்கற அதுக்கு இப்போ?"

"ஒரு மணி நேரம் அவகாசம்."

வேலையை விட்டு விட்டு அவனை நிமிர்ந்து ஒருமுறை முறைத்தார்.

"விளையாடறியா?"

அவரிடம் தர்க்கம் பண்ணவோ, கோபப் படவோ அவன் விரும்பவில்லை. மீண்டும் அவனது நிலையை விளக்கி ஒரு மணி நேர கால அவகாசத்துக்கு அனுமதி கேட்டான். பத்து நிமிடப் போராட்டத்திற்குப் பின் கால அவகாச அனுமதி பெற்றுக் கொண்டு சீதா ராமன் சொன்ன சேட்டிடம் ஓடினான்.

இன்னார் என அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவஸ்தை இல்லாமல் சீதாராமன் முதலிலேயே சேட்டிடம் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு தகவல் தெரிவித்திருக்க வேண்டும். பத்திரம் முதல் கொண்டு சேட் தயார் நிலையில் எடுத்து வைத்திருந்தார். வட்டி போக இருபத்தியோராயிரத்தைக் கொடுத்தார். இருபது ரூபாய் கட்டுகள். வாங்கிப் பையில் போட்டுக் கொண்டு கிளம்பினான்.

வங்கியில் கூட்டம் அதிகமிருந்தது. முதலில் ஒரு கவுண்டரில் போய் நின்றான். கவுண்டரில் இருந்தவன் ஓர் மனித இயந்திரம் போல அடுத்த கவுண்டரை நோக்கி கைகாட்டினான். அந்த கவுண்டரில் காலியான தேநீர் டம்ளர் ஒன்று, திறந்து வைக்கப்பட்ட பேரேடு ஒன்று, வாரப் பத்திரிகை இரண்டு, கவிழ்ந்த நிலையில் நான்கு கணக்குப் புத்தகங்கள் இவை மட்டுமே இருந்தன. செக்ஷன் குமாஸ்தாவைக் காண வில்லை. காக்கிச் சீருடை அணிந்த ஒருவனிடம் விசாரிக்க அவன் கால்மணி நேரம் காத்திருக்கச் சொன்னான்.

அரை மணி நேரம் காத்திருந்து செக்ஷன் குமாஸ்தா வந்ததும் அவன் முன்னால் போய் நகைக்கடன் சீட்டைக் காட்டினான்.

"என்னைப் பார்க்க வேண்டிய அவசிய மில்லை. முதலில் நகைக்கடன் அதிகாரியைப் போய்ப் பாருங்கள்" என்று இன்னொரு காலி இருக்கையைக் காட்டினான்.

அங்கேயும் அரைமணி நேரம் காத்திருக்க நேர்ந்தது. முரளி அவரிடம் விஷயத்தைச் சொல்ல அவர் அம்பேத்கார் சிலையைப் போல சுவர் கடிகாரத்தைச் சுட்டிக் காட்டி னார்.

மணி ஒன்றேகால்.

"நகைக் கடன் மதியம் ஒரு மணி வரை."

"நான் பனிரெண்டே காலுக்கே வந்து விட்டேன்."

"நீங்க வங்கிக்குள் பத்து மணிக்குக் கூட வந்திருக்கலாம். ஆனா என் இருக்கைக்கு எப்ப வந்தீங்க?"

அவரது கழுத்தை முறித்து விடலாமா என்று வந்தது. பொறு! முரளி மீண்டும் ஒரு முறை தன் தாயாரின் உடல் நிலையையும், நகை மீட்கப்பட வேண்டிய நிர்பந்தத்தையும் சொன்னான்.

என்ன நினைத்துக் கொண்டாரோ அவ னுடைய அடமானச் சீட்டை வாங்கிக் கொண்டு காத்திருக்கச் சொன்னார். அவனது கடன் தொகையை வட்டியுடன் சேர்த்து, படி வத்தில் எழுதி, காசாளரிடம் கட்டச் சொன் னார். இருபது ரூபாய் நோட்டுகளுக்கு காசாளர் ஒருமுறை முணுமுணுத்தார்.

எல்லா பூர்வாங்க வேலைகளும் முடிந்து, நகைப்பை கைக்கு வந்த பொழுது மணி இரண்டு. அவசர, அவசரமாக அலுவலகம் போனான்.

அலுவலகத்தில் ஒரு மரண மௌனம் நில

பாதாம் தோலை எளிதில் நீக்க கொதிக்கும் நீரை அவற்றில் ஊற்றி 5 அல்லது, 6 நிமிடம் வைத்து நீரை வடிக்கும் பொழுதே தோல் கழன்று விடும்.

— ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத்



எலுமிச்சம் பழம் கொள்ளை மலிவு. வாங்கிச் சாறு பிழிந்து கொட்டை நீக்கி சுத்தமான பாட்டிலில் ஊற்றி உப்பு கொஞ்சம் போட்டு பிரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டால் தேவையான போது எதற்கு வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

– எஸ். லலிதா



♦♦

லியது. முரளி மேலதிகாரியிடம் பொதுவாக தனக்கு வங்கியில் ஏற்பட்ட காலதாமதத்தைக் கூறிவிட்டு தன் இருக்கையில் போய் அமர்ந் தான். எல்லா ஊழியர்களும் தன்னை அனு தாபப் பார்வை பார்ப்பது போல இருந்தது.

அவனது மேல் அதிகாரி முரளியின் இடத் திற்கு வந்தார்.

"நீ போன ஐந்தாவது நிமிடம் ஜிஎம் வந்துட் டாருப்பா. அவரது வருகையே பர்சேஸ் டிபார்ட்மெண்ட் எச்சரிக்கும் முகாந்திரம்னு விளங்கிடுச்சு. எல்லா வேலையும் பாதியில் நிற்பது தெரிந்து போச்சு. மனுஷன் குதி குதின்னு குதிச்சார். செக்ஷன் க்ளார்க்கைக் கூப்பிட்டு விட்டார். நானும் உனது ஒரு மணி நேர பெர்மிஷனைச் சொல்லி சமாளித்துப் பார்த்தேன். ஆனா நீ கிட்டத்தட்ட ரெண்டரை மணி நேரம் வராமல் போனதும்தான் நிலைமை விபரீதமாயிடுச்சு. ஜிஎம் பி.ஏ.வைக் கூப்பிட்டு,' அவர் வாயாலேயே டிக்டேட் பண்ணி, மெமோ டைப் அடிச்சுக் கொடுத் துட்டுப் போய்ட்டார். ஸாரி எவ்வளவு முயற்சி பண்ணியும் என்னால் உன்னை ஸேஃப்கார்ட் பண்ண முடியவில்லை. இந்தா" எனக் கூறி விட்டு ஒரு சிறிய காகிதத்தை அவனிடம் நீட்டி னார்.

முரளிக்குச் சுரீரென கலவரமானது. இந்தப் பத்து வருட பதவிக்காலத்தில் மெமோ வாங்கியதில்லை. கால தாமதம், அலுவலில் சின்ன தவறுகள் இதோ இந்த இரண்டு வருடங் களாக, அம்மாவிற்கு வியாதி வந்த பிறகுதான் நடக்கிறது.

கொடுக்கப்பட்ட அலுவல்களை உரிய நேரத்தில் முடிக்காமலும், அலுவலக நேரத்தில் அனுமதியின்றி சொந்த அலுவல்களை கவனிக்க வெளியில் சென்றதாலும், அவன் மீது ஒழுங்கு நடவடிக்கை எடுக்கும் பொருட்டு அவனது ஆண்டு ஊதிய உயர்வு ஒரு வருடத் திற்கு நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருப்பதாகவும் மெமோ சொன்னது. பொது மேலாளர் நேரடிப் பார்வையில் கையெழுத்திட்டுக் கொடுத்த மெமோ. பய வேர்வை நெற்றியில் பூத்தது.

பெரிய இடியாக விழுந்து விட்டது. எந்த வகையான பட்ஜட் போட்டாலும் துண்டு விழும் இருநூறு ரூபாயை அடுத்த மாதத்தி லிருந்து கிடைக்கப் போகும் ஊதிய உயர்வில் சரிக்கட்டி விடலாம் என்ற அவர்களது கனவு சாயமிழந்து விட்டது. மெமோவை ரத்து செய்ய முடியுமா? தலைமை அலுவலகம் சென்று ஜிஎம் காலில் விழுந்து கதறினால் ரத்து செய்யப்படலாம். ஆனால் எதற்குக் கதற வேண்டும். சூழல் காரணமாக நிகழும் தவறு களுக்கு ஓர் ஊழியன் எப்படிப் பொறுப்பாக முடியும்? யூனியனை அணுகி ஒரு பிரயோ ஜனமும் இல்லை. நிர்வாகத்திற்கு சாதகமாக இரு எனச் சொல்ல ஒரு யூனியன் எதற்கு? எத் தனை வருடங்கள் நெருக்கடியான நேரங்களில் இரவு, பகல் எனப் பாராமல் நிர்வாகத்திற்கு உழைத்திருக்கிறான். மன்னிப்பு கேட்காமல் ஒரு தன்னிலை விளக்கக் கடிதம் பொது மேலாள ருக்கு எழுதுவதே மேல் எனத் தோன்றியது. மதியம் சாப்பிடக் கூட இல்லை.

சண்டாளி! வாகினியை கறுவினான். அவளால்தான் இந்தக் குளறுபடிகள் எல்லாம். நகையை இன்றே மீட்டால்தான் ஆயிற்று என்றது அவள்தானே.

மாலையில் அதிகப்படியான நேரம் உட்கார்ந்திருக்கப் பிடிக்கவில்லை. மேலதிகாரி அவன் கூடுதலாக இரண்டு மணி நேரம் இருந்து வேலை பார்த்து விட்டுப் போனால் நலமாக இருக்கும் என்றார்.

"வேறு நாட்களில் செய்யறேன் சார். இன் னிக்கு செஞ்சா நான் மெமோவுக்கு பயந்து செய்வதாகப் போய்விடும்."

கால் சராய் ஜேப்பிக்குள் நூற்றியெழுபது கிராம் நகை கனக்க சைக்கிளை அழுத்தினான்.

காலையில் கிழவியை மோதித் தள்ளிய அதே இடத்தில் நன்றாகக் கொழுத்த பன்றி சைக்கிளின் ஊடே புகுந்ததில் இவன் கவனம் சிதறி, சைக்கிளிலிருந்து விழுந்தான். முழங் காலில் நல்ல சிராய்ப்பு. காலை ஊன்றி நிற்க முடியவில்லை.

அதே கிழவி, எங்கிருந்தோ வந்தவள், அவனைத் தொட்டு தூக்கி, "பார்த்துப் போகக் கூடாதா கண்ணு" என்றாள் பரிவுடன்.

ரவா லாடு தொட்டாலே உதிர்ந்து விடும். அதற்காக நிறைய நெய், பால் விட்டால் சொதசொத என்று ஆகிவிடும். ரவா லாடை ஃபிரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டுப் பிறகு சாப்பிட எடுத்தால் கெட்டியாகி உதிராமல் இருக்கும். பஸ்ஸில் கூட ஊருக்கு எடுத்துச் செல்லலாம், உதிரவே உதிராது.

- லலிதா முரளிதரன்

அவனுக்குச் சட்டென்று அம்மாவின் நினைவு வந்தது. அம்மா அடிக்கடி ஒரு சம்பவத்தை சொல்லுவாள். இவன் சின்னஞ்சிறு சிசுவாய் இருந்த காலங்களில் வெப்பம் காரணமாக உடலில் அக்கி ஏற்பட்டு விடுமாம். ஒரு முறை அம்மா தூளி ஆட்டிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது காதுமடலில் ஓர் கொப்புளம் வெடித்து ரத்தம் ஆறாக ஓடத் தொடங்கியதாம். இரண்டு கிலோ மீட்டர் தூரம் தள்ளியிருந்த அரசு மருத்துவமனைக்கு அம்மா தன்னை தூக்கிக் கொண்டு ஓடினாளாம்.

முரளி சிரமப்பட்டு சைக்கிளை மிதித்தபடி வீட்டிற்குள் நுழைந்தான். அவன் மனைவி சுவாரஸ்யமாக பக்கத்து வீட்டுப் பெண்ணிடம் கதை பேசிக் கொண்டிருந்தாள். இவனைப் பார்த்ததும் பதறியபடி வந்தாள். பாதிக் கிணற்றில் வாளியை விட்டு, விட்டு வந்தவளைப் போல ஒரு பாவம்.

"நகையை மீட்டுட்டீங்களா?" என்றாள்.

அவன் பதில் சொல்லாமல் அம்மாவின் படுக்கைக்கு அருகில் சென்றான். அம்மா நன்றாக ஓய்வெடுக்கும் தோற்றத்தில் படுத்திருந்தாள். முகத்தில் அசாதாரண அமைதி தெரிந்தது. ஸ்வாசம் சீராக இருந்தது.

நாடி பிடிக்கப் போனவனை தடுத்து, புழக்கடைக்கு இழுத்துச் சென்றாள்.

"ஒரு சந்தோஷமான செய்தி. நீங்க ஆஃபீஸிக்குப் போன ஒரு மணி நேரத்துக்கெல்லாம் அம்மா புதுபலம் வந்தாப்பல எந்திருந்து உட்கார்ந்துட்டா. பசிக்கறது வாசுகி கரைச்சாப்பல ரசஞ்சாதம் கொடுன்னா. தொட்டுக்க கருவடாம் கேட்டு வாங்கிண்டா. வெளிக்கு நான் தான் கொண்டு விட்டேன். என்ன ஆச்சரியம்! டெம்பரேச்சர் நார்மலா இருக்கு. உட்காரவே முடியாதவா நல்லா உட்கார்ந்து ஒன்றரை மணி நேரம் பழைய கதை பேசிண்டிருந்தா. வேனல் கட்டி வந்து உங்களை டாக்டரிடம் மூணு மைல் தூக்கிண்டு ஓடினதைக் கூட சொன்னா. நாலு, நாலரைக்கு தூங்கப் போனா. நர்ஸைக் கூட்டிண்டு வந்து காட்டினேன். நாடியைப் பிடிச்சுப் பார்த்துட்டு பல்ஸ் ரேட் நார்மலாயிட்டதா சொன்னா."

முரளிக்கு இருபத்தியொரு பவுன் நகை, சீதாராமன், வாஸ்திமால் சேட், ஜிஎம், மெமோ எல்லாம் தட்டாமாலையாக நினைவில் சுழன்றது. பெருங்கோளமாக ஓர் ஆத்திர உணர்வு நாபியில் கிளம்பி, மார்பில் மேல் நோக்கி, தொண்டையில் பெரிய உறுமலாக வெளிப்பட்டது. வாசுகி கணவனின் தோற்றத்தைப் பார்த்து பயந்து விட்டாள். அப்படியே அவளது கரத்தை தனது கரத்தால் பற்றி, அவளைப் பின்னால் தள்ளியபடி "என்னடி சொன்னே? அம்மா பல்ஸ் ரேட் நார்மலாயிடுத்தா?" இந்தக் கேள்வியை வேறு விதமாகவும் கேட்டிருக்கக் கூடும் என வாசுகிக்குத் தோன்றியது.

வெறும் பனியன், வேட்டியுடன் வெளியில் போனவன் ஒரு மணி நேரம் கழித்து உள்ளே வந்தான். அம்மா இன்னமும் கட்டிலில் படுத்த வண்ணமே இருந்தாள். அவனும் அதே அறையில் வெறுந்தரையில் படுத்துத் தூங்கத் தொடங்கினான். அவன் கேட்ட கேள்வி கனவிலும், நினைவிலும் அவனைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தது.

இரவு பத்தரை மணிக்கு விழிப்பு வந்தது. வாசுகி லல்லியை அணைத்தபடி தூங்கிக் கொண்டிருந்தாள். ராமு வாசுகி மேல் கால் போட்டபடி தூங்கிக் கொண்டிருந்தான்.

அம்மா கட்டிலில் எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தாள். மூப்பிற்கே உரிய சாபக்கேடான தூக்கமின்மையுடன், சுவரில் சாய்ந்து, தன் தள்ளாமையை எட்டி உதைப்பது போல கால் நீட்டி அமர்ந்திருந்தாள். முகத்தில் தெளிவிருந்தது.

முரளி மெல்ல கட்டில் அருகில் போனான். அந்தத் தாயார் மைந்தன் முகத்தை ஏறிட்டுப் பார்த்தாள். மகனால் அந்தப் பார்வையின் கனிவைத் தாங்க முடியவில்லை. தலை கவிழ்ந்தான். என்ன நினைத்துக் கொண்டானோ, கருணையும், தாய்மையும் நிறைந்த அவள் மடியில் முகம் புதைத்துக் கொண்டு ஒரு பள்ளிச் சிறுவனைப் போல அழுதான். அவன் தாயார் அழுகையின் காரணத்தைக் கேட்கவில்லை. மாறாக அவன் பிடரி மயிரை வாஞ்சையுடன் தடவிக் கொடுத்தாள். எந்தத் தாயின் கைகள் மென்மையின்றி இருக்கும்?

'ஏழு கறி கூட்டு யார் சொல்லித் தருவதாம்? என ஒரு வாசகி கேட்டாலும் கேட்டுவிட்டார், ஏகப்பட்ட சகோதரிகள் அவரவர் வீட்டுச் செய்முறையை அனுப்பியிருக்கிறார்கள். சிலவற்றைப் பிரசுரிக்கிறோம் –



எங்கள் பாட்டி, அம்மா (பாலக்காடு பக்கம்) சொல்லிக் கொடுத்த மாதிரிதான் எங்கள் வீடுகளில் பண்ணுகிறோம். திருவாதிரை குழம்புக்கு "தாளனம்" என்றும் கூட்டுக்குத் 'தாளகம்' என்றும் சொல்வார்கள்.

தாளனம் (திருவாதிரை களியுடன் பண்ணும் குழம்பு)

தேவையானவை : வெண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், மஞ்சள் பூசணிக்காய் (பழுத்தது), பாவக்காய், வெள்ளை பூசணிக்காய், சேப்பங்கிழக்கு, புளி, தேவைக்கேற்ப. மஞ்சள் பொடி ஒரு ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கேற்ப, ஒரு மூடி தேங்காய் துருவியது, தனியா 2 ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு 2 ஸ்பூன், கடலை பருப்பு 2 ஸ்பூன், சிவந்த மிளகாய் 7, 8, அரிசி மாவு 2 ஸ்பூன் பச்சை கொத்தமல்லி, கருவேப்பிலை, காயம் சிறிது.

மேல் சொன்ன காய்களை பெரியதாக நறுக்கி சுத்தமான தண்ணீரில் நன்றாகக் கழுவி வைக்கவும். உங்கள் தேவைக்கேற்ப புளி கரைத்து அடுப்பில் வைக்கவும். மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்க்கவும். தனியா, உளுத்தம் பருப்பு, கடலை பருப்பு, சிவந்த மிளகாய், காயம் இவை ஒரு வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றி நன்றாக வறுத்து அத்துடன் தேங்காய் துருவினதும், அரிசி மாவும் சேர்த்து அரைத்து, தான்கள் வெந்ததும், அரைத்த விழுதைக் கொட்டி, எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து தாளித்து விடவும். பச்சை கொத்தமல்லியும், கருவேப்பிலையும் போடவும். கட்டியாக வைக்கவும். இதுவே தாளனம்.

தாளகம் (திருவாதிரை களியுடன் பண்ணும் கூட்டு)

தேவையானவை : கவத்து, பழுத்த மஞ்சள் பூசணிக்காய், அவரைக்காய், கூர்க்கை கிழங்கு, சேனை, சேறு கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளி கிழங்கு, மஞ்சள் பொடி - 1 ஸ்பூன், உப்பு தேவைக்கேற்ப, தேங்காய் துருவினது ஒரு மூடி, பச்சை மிளகாய் - 4, 5, களி மாவு - ஒரு பிடி, தாளிக்க கொட்ட சமையல் எண்ணெய் தேவைக்கேற்ப, கடுகு ஒரு ஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு 1 ஸ்பூன், சிவந்த மிளகாய்

ஒன்று.

கவத்து, சேனை, கூர்க்கை, மத்த கிழங்குகளை மண் போக நன்றாகக் கழுவி தோல் சீவி நறுக்கி, மத்த காய்களையும் நறுக்கி மஞ்சள் தூளும், உப்பும் சேர்த்து வேக வைக்கவும். கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சிவந்த மிளகாய் இவை எண்ணெய் விட்டு தாளித்து ஒரு மூடி தேங்காய் துருவினதும், பச்சை மிளகாய் சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக அரைத்து சேர்த்து, களி மாவு ஒரு பிடி தூவி இறக்கி வைக்கவும். இதுவே தாளகம்.

இது போன்ற பாரம்பரியச் சமையல் குறிப்புகள் உதவியாக இருக்கும் என்று அந்தச் சகோதரி எழுதி இருந்ததால் "சாவித்திரி நோன்பு" அன்று பண்ணும் நோம்பு அடை இத்துடன் எழுதியிருக்கிறேன்.

தேவையானவை : பச்சரிசி – 2 டம்ளர், வெல்லம் – 500 கிராம், தண்ணீர் – 2 டம்ளர், தேங்காய் சிறிது பல் பல்லாகக் கீறியது, காராமணி – 1 பிடி (ஊற வைத்து வேக வைத்தது), ஏலக்காய் – 2, 3, பளாசிலை அல்லது வாழை இலை.

முதலில் பச்சரிசியைக் கழுவி தண்ணீர் வடிய விட்டு பொடி பண்ணிக் கொள்ளவும். இந்த அரிசி மாவை சிவக்க வறுத்து, கட்டியில்லாமல் சலித்து எடுக்கவும். அடுப்பில் வாணலி வைத்து 2 டம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி வெல்லத்தைக் கரைய விட்டு கல் மண் போக அரித்து மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து கொதிக்க விட்டு, அதில் தேங்காய் பல் பல்லாக கீறியது, சிறிது உப்பும் வைத்து, காராமணி வேக வைத்தது சேர்த்து நன்றாகக் கொதித்ததும், சலித்து வைத்திருக்கும் பொடியைப் போட்டுக் கிண்டவும். ஏலப் பொடி சேர்த்து இலையில் எண்ணெய் தடவி சிறிய அடைகளாக தட்டி நடுவில் துளைத்து ஆவியில் வைத்தெடுக்கவும்.

– கமலா ஹரிஹரன்

அனைவருக்கும் சாப்பாடு கொடுத்து விட்ட பிறகு, மீதம் இருக்கும் குழம்பு, ரசம், பொரியலை நாம் பயன்படுத்தாமல் வைத்திருக்கும், அடுக்கு கேரியரில் ஊற்றி ஓரமாக வைக்கலாம். மேடையில் பாத்திரங்கள் பரவி இருக்காது.

– யமுனா சீனிவாசன்



ஏழு கறி குழம்பை இரண்டு விதமாகச் செய்வார்கள்.

முதல் வகை : பூசணி, பரங்கி, மொச்சை, கொத்தவரை, அவரைக்காய், வாழைக்காய், உருளை, சர்க்கரை வள்ளி என்று 7, 9, 11 காய்கள் அவரவர்கள் சௌகர்யத்திற்கு 100 - 200 கிராம் என்று சற்றுப் பெரியதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இதற்கு மிளகாய் மசாலாவை முன் கூட்டியே கூட செய்து கொள்ளலாம்.

மிளகாய் வற்றல் - 1 கப், கடலை பருப்பு - ½ கப், தனியா - ½ கப், மிளகு - 1 ஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு பெரிய துண்டு, தேங்காய்த் துருவல் (அ) கொப்பரை - 1 கப், வெந்தயம் - 1 ஸ்பூன் இவைகளை தே. எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வறுத்துப் பொடி செய்யவும்.

குக்கர் அல்லது கனமான பாத்திரத்தில் 150 கிராம் (அ) 200 கிராம் புளி (பெரிய தேங்காய் அளவு) தண்ணீரில் கரைத்து ஒரு கை உப்பு சேர்த்து எல்லா காய்களையும் போட்டு நன்கு வேகும் வரை கொதிக்க விடவும். 15 - 20 நிமிடங்கள் ஆகலாம். 2 ஆழாக்கு நன்கு வெந்த துவரம் பருப்பை பின்னர் இத்துடன் சேர்க்கவும். புளி கொதிக்கும் போதே எலுமிச்சம் அளவு வெல்லம் சேர்க்கவும். கடைசியில் அரைத்து வைத்துள்ள பொடி 2 ஆழாக்கு அளவிற்குச் சேர்த்து நன்கு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பின்பு கறுவேப்பிலை, கொத்தமல்லி சேர்க்கவும். தே. எண்ணெய், ந. எண்ணெய் - 1:1 கரண்டி விட்டு கடுகு, 2-3 ப. மிளகாய், 3 காய்ந்த மிளகாய் தாளிக்கவும்.

இரண்டாம் வகை : தஞ்சாவூர் பக்கங்களில் செய்வார்கள். தனித் தனியாகக் காய்களை கறி செய்ய வேண்டும். புளி, வெல்லம், பருப்பு காரம்

உயிரைக் காக்க உதவுங்கள்!

கருணையுள்ளம் கொண்டவர்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள் : எனது கணவர் திரு. வி. முரளிகிருஷ்ணா, (வயது 37) 8.12.99 அன்று மோட்டார் சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருந்தபோது விபத்தில் சிக்கி தலையில் அடிபட்டு, கிண்டியில் உள்ள பாலாஜி மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். இன்னும் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவிலேயே நினைவின்றி சிகிச்சை பெற்று வருகிறார். மேற்கொண்டு ஒரு மாதத்திற்கு அவர், தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவிலேயே இருக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

இதுவரை அவருடைய மருத்துவச் சிகிச்சைக்காக 2,25,000 ரூபாய் செலவழித்திருக்கிறோம். இன்னும் உடல்நலம் தேறுவதற்கு 4 லட்சத்திற்குக் குறைவில்லாமல் தேவைப்படும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

அவருடைய சம்பாத்தியத்தில்தான் நானும் எனது இரண்டு குழந்தைகளும் வாழ்ந்து வருகிறோம். கொஞ்சநஞ்சம் இருந்த சொத்துக்களையும் விற்று அவருக்கு இதுவரை வைத்தியம் செய்து விட்டோம். மேற்கொண்டு செலவு செய்வதற்கு நல்ல உள்ளம் கொண்ட உங்களை எதிர்பார்த்து நிற்கிறோம்.

Mrs. V. Subhashinee, W/o. Mr. V. Muralikrishna,
C/o Balaji Hospitals (P) Ltd.,
1, Lawyer Jagannathan Street,
Guindy, Chennai - 600 032. Tel : 2343863/2345282



ஸ்ரீரஸ்து சுபமஸ்து — ஸ்ரீ வெங்கடேச ப்ரஸன்ன



ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆசியுடன் 2000 ஆம் வருஷத்திற்கான கீழ்க்காணும் யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 26.2.2000 முதல் 15.3.2000 வரை மஹாசிவராத்திரி காசி யாத்திரை.
2. 25.3.2000 முதல் 7.4.2000 வரை நேபாளம், முக்திநாத் யாத்திரை.
3. 17.4.2000 முதல் 26.4.2000 வரை ஓங்காரேஷ்வர், மஹாகாலேஷ்வர்-மாஹிஷ்மதி யாத்திரை.
4. 6.5.2000 முதல் 23.5.2000 வரை பத்ரிநாத், கேதார்நாத், ஜெய்ப்பூர், மதுரா, ஆக்ரா, டில்லி முதலிய யாத்திரை.
5. 6.5.2000 முதல் 35 நாட்கள் கொண்ட பத்ரிநாத், கேதார்நாத், காசி, பிரயாகை, கயா, நேபாளம் உள்ளிட்ட யாத்திரை.
6. 20.5.2000 முதல் 2.6.2000 வரை காசி யாத்திரை.
7. 29.5.2000 முதல் 9.6.2000 வரை நேபாளம் முக்திநாத் யாத்திரை.
8. 14.7.20000 முதல் 27.7.2000 வரை ஸ்ரீவைஷ்ணோதேவி ஜ்வாலாமுகி குருக்ஷேத்ரம் முதலிய யாத்திரை.

மேலும் விபரங்களுக்கு:

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்

1. யூசுப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.
டெலிபோன் : (Res.) 8571957; (Off.) 8516845 - STD Code - 044

குறிப்பு : 1. எங்களுக்கு ஏஜெண்ட்கள், கிளை அலுவலகங்கள் கிடையாது; 2. 60 நாட்கள் முன்னதாக டிக்கெட் ரிசர்வ் செய்ய வேண்டியிருப்பதால் அதற்கும் முன்னதாக ரிசர்வ் செய்துக் கொள்வது நல்லது;; 3. (Super Delux 2X2) பஸ்களில் செல்லும்போது எங்களிடம் ரிசர்வ் செய்து உள்ள வரிசைப்படி சீட்கள் ஒதுக்கப்படும்; 4. எங்கள் சார்ஜுகளில் ரயில், பஸ் சார்ஜுகள், தங்கும் ஓட்டல் ரூம் வாடகை, ஆகாரம், ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் செலவுகள் அனைத்தும் அடக்கம்; 5. வயது 65 முடிந்து 66ம் அதற்கு மேலும் உள்ளவர்கள் அதற்கான அத்தாட்சியைக் கொண்டு வர வேண்டும்.



தோசைக்கு அரைக்கும் பொழுது ஒரு கப் சாதத்தையும் சேர்த்து அரைத்து வைத்து மறுநாள் தோசை செய்தால் பேப்பர் ரோஸ்ட் போல் நன்றாக வரும்.

– கீதா நாகராஜன்

எல்லாம் சமமாக இருக்க வேண்டும். தனியாக புளி, வெல்லம், உப்பு சேர்த்து நன்கு கொதித்த பின்பு வெந்த பருப்பும் அரைத்த பொடி சேர்த்து, நன்கு சேர்த்துக் கொதித்த பின்பு மேல் சொன்ன மாதிரி தாளிக்கவும். மாலையில் எல்லா காய்களை யும் இந்தக் குழம்பில் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும். இதற்குத் தாளிக்கும் போது மேல் கொண்டு ஒரு மூடி தேங்காய் துருவல் சேர்க்கலாம். ருசியாக இருக்கும்.

– ஆர். பத்மா

துவரம் பருப்பு ½ ஆழாக்கு வேக வைக்க வேண்டும். எலுமிச்சை பழம் அளவு புளியை ஊற வைத்து, பிறகு சாம்பாருக்குக் கரைத்து, வடிகட்டி பாத்திரத்தில் விட்டு, சாம்பார்ப் பொடி 2 ஸ்பூன் போட வேண்டும். மஞ்சள் பொடி, தேவையான உப்பு போட்டுக் கொதிக்க வேண்டும்.

பூசணி, பரங்கி, அவரை, காரட், சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, பீன்ஸ், கொத்தவரை, மொச்சை எல்லா காய்களையும் வெட்டி புளி கரைசலில் போட வேண்டும்.

1 மூடி தேங்காய்த் துருவல், காய்ந்த மிளகாய் 9, ஒரு மேஜை கரண்டி தனியா, ஒரு ஸ்பூன் கடலை பருப்பு, இவைகளை வறுத்து, பொடி செய்ய வேண்டும்.

குழம்பு நன்கு கொதித்ததும் பொடி செய்த பொடி, வெந்த பருப்பு போட்டு கலக்கி, 2 ஸ்பூன் அரிசி மாவு கரைத்து அதில் கொட்டி, புளியங்கொட்டை அளவு வெல்லம் போட்டுக் கொதிக்க விடவும். தேங்காய் எண்ணெயில் பெருங்காயம் சிறிது, கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துப் போட வேண்டும். கொத்தமல்லித் தழை அலம்பிப் போட வேண்டும்.

இந்த குழம்பு, களி, சப்பாத்தி, தோசை முதலியவற்றிற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

– எஸ். புவனேஸ்வரி

எங்கள் வீட்டுப் பொங்கல் கூட்டு உறவினர்களை புகழ்பாட வைக்கும். நீங்களும் செய்து பாருங்களேன்!

குக்கரில் பருப்பு போட்டு ஏழு நறுக்கிய காய்களை (அவரை ½ கிலோ, மொச்சை ½ கிலோ, கத்தரி ½ கிலோ, உருளை ½ கிலோ சேனை ¼ கிலோ கருணை 100 கிராம், சர்க்கரை வள்ளி 100 கிராம்) போட்டு திட்டமாக நீர் விட்டு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி போட்டு வேக விடவும். (கொத்தவரை வாழைக்காயும் சேர்க்கலாம். நீர்க்காய்கள் கூடாது) ஒரு விசில் வந்ததும் இறக்கி விடவும்.

ஒரு தேங்காயைத் துருவி அதனுடன் 50 கிராம் பொட்டுக்கடலை, 10 பச்சை மிளகாய் வைத்து மிக்சியில் அரைக்கவும். கடைசியில் 10 வெங்காயத்தைப் போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதற்குள் குக்கர் ஆறியிருக்கும்.

வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து தட்டிய பட்டை 5, 6, கிராம்பு 10, விரல் அளவு இஞ்சி, பூண்டு 10, ஏலக்காய் (4. 5) (எல்லாமே தட்டி வைத்தது) சோம்பு சிறிது, இப்படி ஒவ்வொன்றாக போட்டு வதக்கவும். பிறகு ¼ கிலோ வெங்காயத்தைப் போட்டு வதக்கி 5 தக்காளியைப் போட்டு வதக்கி குக்கரில் கொட்டவும். தேங்காய் விழுது, உப்பு போடவும்.

மீண்டும் காய் கலவையை கொதிக்க விடவும். வாசனை வந்ததும் இறக்கி ஒரு கட்டு கொத்தமல்லி, சிறிது கருவேப்பிலையைச் சுத்தம் செய்து போட்டு ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கலக்கவும். டேஸ்ட் அடுத்த வருட பொங்கலை எதிர் பார்க்கும்!

– ச. பிருந்தா சந்தானம்

உயில் எழுதுங்கள்!

வீடு வாங்குங்கள், நகைகள் வாங்குங்கள் உங்கள் எதிர்காலத்திற்காகப் பணத்தைச் சேமியுங்கள் - என்று பல அறிவுரைகள் நமக்கு வழங்கப்படுகிறது. எதிர்காலத்திற்காகப் பணம் சேமிப்பது முக்கியம் தான். ஆனால் இதைவிட முக்கியமானது இருக்கிறது. அது உயில் எழுதுவது. நாம் இறக்கும்போது வயதாகி இறப்பது நிச்சயம். ஆனால் தற்போது எதிர்பாராத விதமாக ஏற்படும் அசம்பாவிதங்களால் இறபபது மிக அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது.

எப்படி இறக்க நேரிட்டாலும், நாம் சேர்த்து வைத்த சொத்து, நமக்குப் பிரியமானவர்களுக்குப் போய்ச சேர வேண்டுமானால், நாம் இறந்த பிறகு குடும்பத்தினர் அடிதடியில் இறங்கி சொத்துக்காகச் சண்டை போட்டுக் கொள்ளாமல், கோர்ட்டுக்குப் போகாமல் இருக்க வேண்டுமானால், உயில் எழுத வேண்டும்.

எனவே உயில் எழுதுவது பணத்தைச் சேர்ப்பதைவிட முக்கியமானது. சிலர், நம்மிடம் என்ன பெரிய சொத்தா பாழ் போகிறது. இதற்கு எதற்காக உயில் என்று அசட்டையாக இருந்து விடுவதுண்டு. நிறைய ஆஸ்தி இருந்தால் மட்டுமே உயில் எழுத வேண்டும் என்ற எண்ணம் தவறானது. நம்மிடம் உள்ள அற்ப, சொற்ப சாமான்களுக்காகக் கூட உயில் எழுதலாம்.

சிலருக்கு உயில் எனும் வார்த்தை இறப்போடு சம்பந்தப்பட்ட ஒன்றாக உள்ளது. எனவே இவர்கள் உயிலைப் பற்றிப் பேசுவதே ஒரு அபசகுனமான செயல் என்று கருதுகிறார்கள். இது சரியானதல்ல. இறப்பு என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று என்பது நம்மெல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் எந்த நொடியிலும் இறப்பதற்குத் தயாரான நிலையில் இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். இந்நிலையில் நம் சொத்துக்கள், நம் இறப்புக்குப் பிறகு யாருக்குச் சேர வேண்டும் என்று நினைக்கிறோமோ, அவர்களுக்குச் சேர வேண்டுமென்றால் உயில் எழுதுவது மிக முக்கியம். அவசியமும் கூட.

உயில் எழுதுவது ஒரு பெரிய வேலை இல்லை. சிலர் உயிலை, வக்கீலைக் கொண்டுதான் எழுத வேண்டும், எனவே வக்கீலுக்கு அதற்கான ஃபீஸ் கொடுக்க வேண்டும். இப்படிப் பலவிதமான தவறான எண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உயில் எழுதுவது, மிகவும் சாதாரணமான, சில நிமிடங்களுக்குள்ளே முடிந்துவிடக்கூடிய ஒன்று. நாம் அசட்டையாக, இச்சிறு வேலையைச் செய்யத் தவறிவிடுவதால், நம் காலத்திற்குப் பிறகு, அவர்களின் நெருங்கியவர்களுக்கும், அன்புக்குப் பாத்திரமானவர்களுக்கும் நீண்ட காலப் பிரச்னைகளை உண்டாக்குகிறோம் என்பதை நினைவில் கொள்வது நல்லது.

மேலும் உயில் இல்லாத காரணத்தால், சொத்துக்குப் பாத்தியதை உள்ளவர்கள் அதை அடைய சட்டத்தின் உதவியை நாடும்போது மிக அதிகமாகச் செலவு செய்ய வேண்டியிருப்பதோடு அல்லாமல், சொத்து கைக்கு வந்து சேர மிக நீண்ட காலமும் ஆகிறது. ஒரு சிறிது நேரம் சிந்தித்து உயிலை எழுதி



விட்டால் இந்தப் பிரச்னைகள் தவிர்க்கப்படலாம் அல்லவா?

நாம் ஒவ்வொருவரும், மனத்தாலும் உடலாலும் ஆரோக்யமாக இருக்கும் போதே உயில் எழுத வேண்டும். ஒரு தடவை உயில் எழுதி விட்டால், அதை மாற்றி எழுத முடியாது என்று நினைக்க வேண்டாம். நாம் சாகும் வரை, எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் உயிலை மாற்றி எழுத முடியும்.

இந்திய வாரிசுரிமைச் சட்டத்தில் (Indian Succession Act) இந்து, புத்த, சீக்கிய ஜைன மதத்தினர் உயில் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது. நல்ல ஆரோக்யமான மனோநிலை உள்ள மைனராக இல்லாத எந்த நபரும் (அதாவது 18 வயதிற்கு மேற்பட்ட வயது) உயில் எழுதுவதன் மூலமாக, தன் சொத்துக்கள் யாருக்குச் சேர வேண்டும் என்று உறுதிப்படுத்த முடியும். ஒரு தந்தை (அவர் வயது எவ்வளவானாலும்) உயில் மூலம் தன் மைனர் குழந்தைக்கு போஷகரை (Guardian) நியமிக்கலாம்.

ஒருமுறை எழுதிய உயிலை கேன்சல் செய்யலாம். (Revoking), மாற்றியும் எழுதலாம். எனவே ஒரு முறை உயிலை எழுதிவிட்டால் அதை மாற்ற முடியுமோ (அ) கேன்சல் செய்ய முடியுமோ என்ற பயம் வேண்டாம்.

ஒரு உயிலை இரண்டு (அ) மேற்பட்ட நபர்கள் (attest) அட்டஸ்ட் செய்ய வேண்டும். அதாவது உயில் எழுதியவர், உயிலில் கையெழுத்துப் போடுவதையோ (கையெழுத்துப் போட முடியாவிட்டால் கட்டைவிரல் அடை-

---

பைனாப்பிள், ஆப்பிள், பப்பாளி, கொய்யா போன்ற பழங்களை நறுக்கி அதன் மேல் சிறிது உப்பு, மிளகுத்தூள் அல்லது 'ச்சாட் மசாலா பவுடர்' தூவி சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். ருசி பிரமாதமாக இருக்கும்.

– உமா



யாளம் பதிப்பதையோ) நேரிடையாகப் பார்த்துள்ள நபர்கள் மட்டுமே அட்டஸ்ட் செய்ய வேண்டும். உயில் எழுதியவரின் கையெழுத்து தான், அதாவது கையெழுத்தைப் போட்டவரே உயிலை எழுதியவர் என்று உறுதி கூறுவதுதான் அட்டஸ்ட் செய்வது என்பது.

உயில் எழுதியவரின் முன்னிலையில் சாட்சி நபர்கள் கையெழுத்திட வேண்டும். உயிலில் என்ன எழுதப்பட்டிருக்கிறது என்று சாட்சிக் கையெழுத்திட்டவர்களுக்குத் தெரிய வேண்டியது அவசியமில்லை. சாட்சிக் கையெழுத்திட்டவர்கள், உயில் எழுதியவர், தங்கள் முன்னிலையில் உயிலில் கையெழுத்திட்டார் என்று உறுதிப்படுத்த வேண்டும். உயிலை எழுதுபவர், உயிலில் கையெழுத்திட்ட உடனேயே, சாட்சிகள் கையெழுத்திட்டு, கையெழுத்துக்கு அடியில் தங்கள் பெயர், விலாசம் முதலியவற்றைத் தெளிவாக எழுத வேண்டும். உயிலை எழுதுபவரை விட, சாட்சிக் கையெழுத்திடுபவர்கள், வயதில் சிறியவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயமில்லா விட்டாலும் விரும்பத்தக்கது.

உயில் முழுவதையும், உயிலை எழுதுபவர் தம் கைகளாலேயே எழுதலாம். உயிலின் இறுதியில், இன்னாராகிய நான், என் கையாலேயே இந்த உயிலை எழுதியுள்ளேன் என்று குறிப்பிட்டால் போதுமானது. இந்த உயிலுக்கு உயில் எழுதியவரின் கையெழுத்தோ (அ) சாட்சிகளின் கையெழுத்தோ தேவையில்லை.

உயில் முழுவதையோ (அ) அதன் ஒரு பகுதியோ இன்னொரு நபரால் எழுதப்பட்டும், சொத்துக்குரியவரின் கையெழுத்துப் போட்டும் உயில் தயாரிக்கலாம். சொத்துக்குரியவர், உயிலைத் தான் எழுதாமல் இன்னொருவரைக் கொண்டு எழுதும் பட்சத்தில், உயிலில் இன்னார், இன்னாருடைய விருப்பப்படி இது எழுதப்பட்டது என்று குறிப்பிடும் பட்சத்தில் அது உயிலாகக் கருதப்படும்.

உயில் எழுதும் போது, எழுதும் சொற்கள் அலங்காரமாக இருக்க வேண்டும் என்பதோ (அ) டெக்னிக்கல் சொற்களைப் பயன்படுத்தி எழுதப்பட வேண்டும் என்பதோ அவசியமில்லை. சொற்கள் தெளிவாக, சிக்கல் இல்லாதவையாக படித்தவுடனேயே புரிந்து கொள்ளும் படியாக இருந்தால் போதுமானது. அதாவது உயிலைப் படிப்பவர்கள், உயில் எழுதியவரின் விருப்பம் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள சிரமப்படக் கூடாது. உயிலில் ஏதாவது ஒரு சொல்லின் (அ) வாக்கியத்தின் சரியான பொருளைப் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை எனும் பட்சத்தில் உயில் செல்லாது. சொல் (அ) வாக்கியம் இதைத்தான் குறிக்கிறது என்ற நிச்சயத்தன்மை இல்லாவிடில் (Uncertanity)



எந்த வகை பாயசம் செய்தாலும் சரி, அதற்குப் பாலை அப்படியே காற்றாமல், பாலை அடுப்பில் கொஞ்ச நேரம் கண்ட வைத்து லேசாக கண்டி கொஞ்சம் கெட்டிப்பதம் வந்ததும் பாயசத்துடன் கலந்தால், பாயசம் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கனாதன்

செல்லாது.

உயில் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. சொத்துக்களின் அளவும், மதிப்பும் மிக அதிகமாக இருக்கும்போது, உயிலை Sub-Registrar of Assurances இடம் ஊர்ஜிதப்படுத்துவது விரும்பத்தக்கது.

உயிலை எழுதிய பிறகு எப்போது வேண்டுமானாலும், எழுதியதை கேன்சல் செய்யலாம் (அ) உயிலுக்கு அடியில் இன்னொரு பகுதியை எழுதி. இதில், உயிலை எதற்காக மாற்றுகிறேன் என்றோ, எப்படி, மாற்றுகிறோம் என்றோ தெளிவான விளக்கம் கொடுத்து எழுதலாம். இது ஆங்கிலத்தில் Executing a codicil என்று கூறப்படுகிறது. உயில் எழுதப்படும் காகிதம் நீண்ட காலம் உறுதியாக இருக்கும் தன்மையுடையதாக இருக்க வேண்டும். மேல் எழுதப்படும் மை, நல்ல தரமானதாக இருக்க வேண்டும்.

உயிலை எழுதுபவர் இறந்த பிறகே, உயில் நடைமுறைக்கு வரும். உயிலை எழுதுபவர் தான் எழுதிய உயிலை, தான் இறப்பதற்கு முன்னர், எத்தனைமுறை வேண்டுமானாலும் மாற்றி எழுதலாம். எழுதிய உயிலைப் பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டியது மிக அவசியம். எக்சிக்யூட்டர் அண்ட் டிரஸ்டி டிபார்ட்மெண்ட் (Executor and Trustee Department) உள்ள எந்த பேங்கிலும் பாதுகாப்புக்காக வைக்கலாம். வீட்டிலேயே வைப்பதானால் அதை சீல் செய்யப்பட கவரில் வைத்து, குடும்ப அங்கத்தினருக்கு அதைப் பற்றித் தெரிவிப்பது நல்லது. ஒருவருக்கு ஒரு பொருளைப் பரிசாகக் கொடுத்தவுடனேயே, அப்பொருள், அதைப் பெற்றுக் கொண்டவருக்குச் சொந்தமாகி விடுகிறது. ஆனால் உயில், உயிலை எழுதியவரின் இறப்புக்குப் பிறகே, நடை முறைக்கு வருகிறது.

அவசியமானால், உயில் எழுதுபவர் (டெஸ்டேட்டர்) இறந்த பிறகு அவரின் வாரிசுகள், புரோபேட்டுக்காக Probate கோர்ட்டுக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். புரோபேட் என்றால் என்ன? நீதிமன்றத்தில் உயிலை ருசுப்படுத்துவதுதான் புரோபேட் என்று கூறப்படுகிறது. நீதிமன்றத்தில் உயில் திருப்திகரமாக ருசுப்படுத்தப் பட்ட பிறகு, நீதி மன்றம், உயிலின் புரோபேட்டை அளிக்கிறது. இதற்குப் பிறகு, டெஸ்டேட்டரின் வாரிசுகளும், சட்டபூர்வமான பிரதிநிதிகளும், உயிலில் தங்களுக்கு எழுதப் பட்ட பங்கினைப் பெற முடியும்.

ஒரு நபர் உயில் எழுதாமல் கூட, தன் சொத்துக்களைப் பங்கு போட முடியும். பங்குகள், டிபெஞ்சர்கள், பத்திரங்கள், வைப்பு நிதிகள் ஆகியவைகள் வாங்கும் போதே, இணைந்து (Joint) Either/survivor என்றோ (அ) Anyone of the survivors என்றோ குறிப்பிடுவதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். சேவிங்ஸ் பேங்க் கணக்கானால், நாமினேஷன் எனும் நியமனப் பத்திரத்தில் எழுதி அதை பேங்கில் பதிவு செய்து விட்டால், சிக்கல் ஏற்படாது.

கூட்டுறவு வீடுகட்டும் சங்கம் மூலமாக வீடு வாங்கியவர், சங்கத்திடம், நியமனப்பத்திரம் எழுதிக் கொடுப்பதன் மூலம், வீடு, தனக்குப் பிறகு யாருக்குச் சேர வேண்டும் என்பதைக் குறிப்பிட முடியும். வாடகைக்குக் குடியிருந்தால், இறந்த பின் மனைவி, மகள், மகன் போன்றவர், இவர்கள் குடும்பத்தலைவரோடு அவர் இறக்கும் வரையில் குறிப்பிடப்பட்ட வீட்டில் வசித்தவர்களாக இருக்கும் பட்சத்தில் குடும்பத் தலைவர் இறந்த பிறகு, மேலும் வீட்டில் தொடர்ந்து குடியிருக்க, குடித்தன உரிமையை (Tenancy Rights) அவர்கள் பெயருக்கு மாற்றிக் கொள்ள சட்டத்தில் வழி இருக்கிறது.

உயில் என்ற சொல், ஆங்கிலச் சொல்லான Will என்பதிலிருந்து வந்ததாகும். Will என்றால் விருப்பம் அதாவது Will எனும் இந்தப் பத்திரத்தை எழுதுபவரின் விருப்பம். அதாவது தம் சொத்துக்கள் யார், யாருக்குப் போய்ச் சேர வேண்டும் என்பதைப் பற்றிய விருப்பம் இப் பத்திரத்தில் குறிப்பிடப்படுகிறது.

ஒருவர், தாம் சுயமாக சம்பாதித்த ஆஸ்திக்காக மட்டுமே உயில் எழுத முடியும். பரம்பரையாக இருக்கும் ஆஸ்திக்கு எழுத முடியாது. பரம்பரை சொத்தாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதற்குரிய வாரிசுதாரர்களுக்கு சொத்து சேரும்.

— ராஜி

எங்கு வாங்குவீர்?



~~83.90~~
77



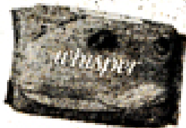
~~82~~
75.25



~~12~~
10.45



~~44~~
40



~~106~~
98.45



~~55~~
51.95



~~73.60~~
67.95



~~32.60~~
29.95



~~94~~
86.65

மேலே உள்ள பொருள்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களுமே சென்னையிலேயே குறைந்த விலையில் சுபிக்ஷாவில் மட்டும்தான் கிடைக்கிறது. சுபிக்ஷா இன்று எல்லா வீட்டு உபயோக பொருட்களின் விற்பனையிலும் சென்னையில் No.1.



Subhiksha

Pay Less ... Always

மருந்துகளுக்கு
10%
தள்ளுபடி

புதிய சுபிக்ஷாக்கள்

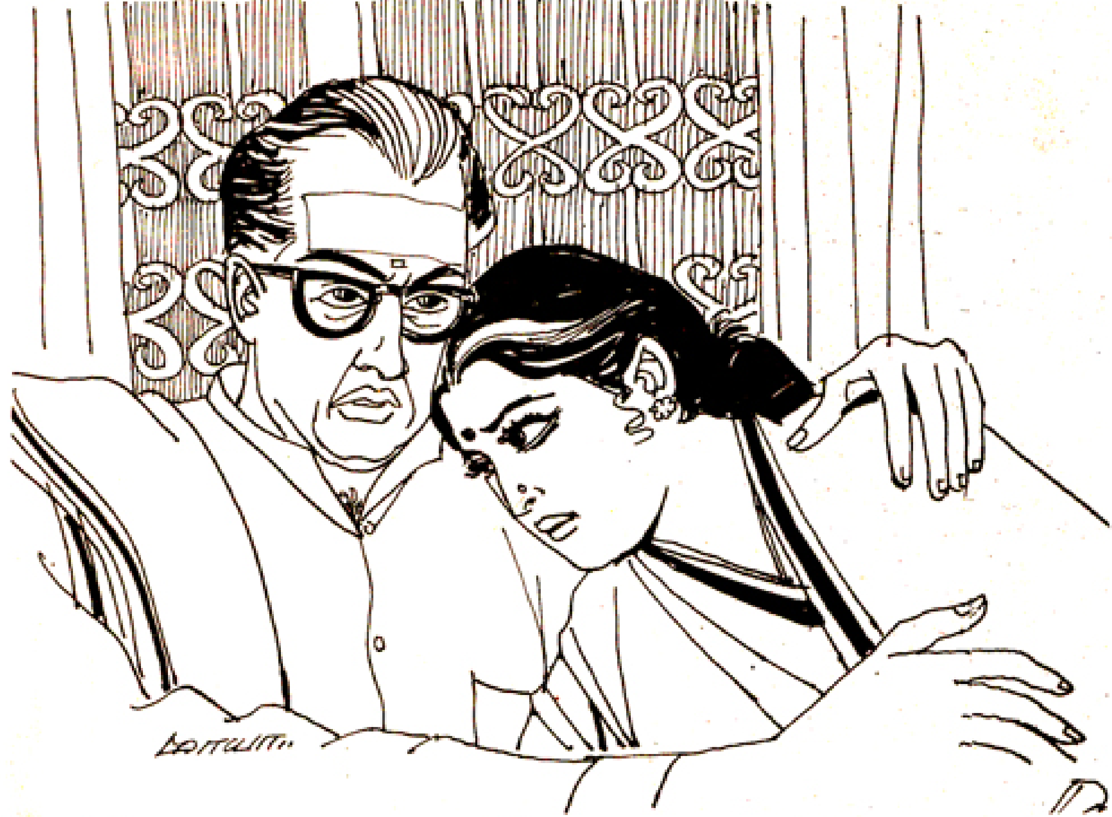
- அம்பத்தூர் 390, எம்.டி.எச். ரோடு.
- பல்லாவரம் 7/13, இந்திரா காந்தி ரோடு.
- வளசரவாக்கம் நெ.1, காமராஜர் ரோடு, ஆழ்வார்திருநகர் (பாட்டா அருகில்)
- மூலக்கடை 4269, மாதவரம் ஹை ரோடு.
- கே.கே.நகர் 47F/2, ராமசாமி சாலை (பிள்ளையார் கோயில் பின்புறம்).

- அடையாறு 68/5, டீச்சர்ஸ் காலனி.
- அடையாறு 13, 2வது குறுக்குத்தெரு, கஸ்தூரிபா நகர்.
- அயனாவரம் 255, கொன்னூர் ஹை ரோடு (IOB அருகில்)
- அண்ணா நகர் W-125, 3வது அவென்யூ.
- அண்ணா நகர் (மே) 1944, 18வது மெயின்.
- அசோக் நகர் 32, முதல் அவென்யூ.
- அரும்பாக்கம் D-103, MMDA காலனி.
- ஆதம்பாக்கம் 1/C, கருணீகர் தெரு.
- ஆதம்பாக்கம் 15, பழண்டியம்மன் கோயில் தெரு.
- ஆழ்வார்பேட் 101, டி.டி.கே. சாலை.
- எழும்பூர் 22, எழும்பூர் நெடுஞ்சாலை.
- கிழக்கு தாம்பரம் 2, IIவது மெயின் ரோடு, சிட்லபாக்கம்.
- குரோம்பேட்டை 81, ராதாநகர் மெயின் ரோடு.
- கீழ்ப்பாக்கம் 20A/3, டெய்லர்ஸ் சாலை.
- கோடம்பாக்கம் 332, ஆற்காடு சாலை.
- சேலையூர் 11, கேம்ப் ரோடு.
- சாலிகிராமம் 7/4, அருணாச்சலம் சாலை.
- தி.நகர் 12, தணிகாச்சலம் சாலை.
- திருவான்மியூர் 2வது கிழக்குத் தெரு, காமராஜ் நகர்.
- திருவல்லிக்கேணி 73, டி.பி. கோயில் தெரு.
- விருகம்பாக்கம் 50/1, காளியம்மன் கோயில் தெரு.
- வேளச்சேரி 137, வேளச்சேரி தாம்பரம் ரோடு.
- நங்கநல்லூர் 140, காலேஜ் ரோடு.
- நுங்கம்பாக்கம் 114, வில்லேஜ் ரோடு.
- பாடி 30, எம்.டி.எச். ரோடு.
- பெரம்பூர் 13 & 14, குருமூர்த்தி கார்டன் தெரு.
- பெரவள்ளூர் 33/1, S.R.P கோயில் தெரு, ஜவகர் நகர்.
- பெசன்ட் நகர் 2, எல்லையம்மன் கோயில் தெரு.
- பெசன்ட் நகர் 3/1A முதலாவது அவென்யு
- மடிப்பாக்கம் 1/A4, மடிப்பாக்கம் மெயின் ரோடு.
- மந்தவெளி 113, ஆர்.கே.மடம் சாலை.
- மயிலாப்பூர் 4/1, பீமசேனா கார்டன் தெரு.
- போரூர் 220&221, மவுண்ட் பூந்தமல்லி ரோடு.
- மேற்கு மாம்பலம் 15/1, தம்பையா ரோடு.
- மேற்கு மாம்பலம் 15, பிருந்தாவன் தெரு.
- முகப்பேர் 1/47, முகப்பேர் கிழக்கு (பி.நகர் காவல் நிலையம் அருகில்)

சென்னையில் 41 சுபிக்ஷாக்கள்

☎ 4910392

*All trademarks acknowledged as properties of their owners.



தீராத வயிற்று வலி தீர்ந்தது!

கடற்கரைக் காற்று ஜில்லென்று முகத்தில் வந்து வீசியது. மணலை அளைந்தவாறு சிந்தனையில் இருந்தாள் சுந்தரி. காவிரி ஆற்றங் கரையில் மணலில் தோழிகளுடன் விளையாடிய நினைவுகள் இனிமையாக மனதில் ஓடியது. ஆயிற்று. விளையாட்டு போல திருமணமாகி சென்னை வந்து இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகள். அடுத்த வாரம் இருபத்தி ஐந்தாவது திருமண விழா வருகிறது. அதை எப்படிக் கொண்டாடலாம் என அப்பாவும் பெண்களும் திட்டம் போட பீச்சுக்கு வந்துள்ளனர். உடன் வந்திருந்த சுந்தரிக்கு மனதில் ஒரே ஒரு கவலை. அடுத்த வாரம் உடல் நிலை நன்றாக இருக்க வேண்டுமே என்ற பயம்!

"ரொம்ப ஆர்ப்பாட்டம் எல்லாம் வேண்டாம் ரம்யா! 'சிம்பிளாக'க் கொண்டாடலாமே!" மெதுவாக இழுத்தாள் சுந்தரி.

"சும்மா இரும்மா! உனக்கு எதிலேயும் 'இன்ட்ரெஸ்ட்' கிடையாது. வெள்ளி விழா திருமண நாள்னா சும்மாவா? ஏன் 'சிம்பிளா' கொண்டாடணும்? நீங்களே சொல்லுங்கப்பா, ஒரு கலக்கு கலக்க வேண்டாமா?' உற்சாகத் துடனும், கொள்ளை ஆசையுடனும் கூறினாள் ரம்யா.

"அதில்லைம்மா, ரம்யா....

"என்னம்மா? உனக்கு என்ன கவலை? ஏதாவது பிரச்னையா?" வாஞ்சையுடன் கேட்டாள் மூத்த மகள் சௌம்யா.

"புதுசா ஒண்ணுமில்லைம்மா! வழக்கமான வயிற்றுவலிதான்! கரெக்டா விசேஷத்தின் போது வராமல் இருக்கணுமேன்னு பயம்! வர



வர மோசமாகிக் கொண்டே வருகிறது. மாதத்தில் ஏழெட்டு நாள் தீராத வயிற்றுவலி. இதனால் உங்கள் கொண்டாட்டம் பாதிக்காமல் இருக்கணும்!"

"கவலைப்படாதே சுந்தரி! சாப்பாடு எல்லாம் வெளியே நல்ல ஹோட்டலில் இருந்து வாங்கி விடலாம். நெருங்கிய உறவினர்கள் மிக நெருங்கிய நண்பர்களை அழைத்தால் போதும். ஒன்றும் ஆகாது. வலி வராமல் கடவுள் காப்பாற்றுவார்'' ஆறுதலாக பதிலளித்தான் கணேசன்.

ஒரு வாரம் ஓடி விட்டது. கல்யாண நாள் கொண்டாட்டத்தில் கலந்து கொள்ள உறவினர்களும் நண்பர்களும் வந்து கொண்டிருந்தனர். அவர்களின் கிண்டலும் கேலியும் விசேஷத்திற்கு மேலும் களையூட்டியது. இவர்களின் நடுவே ரம்யா இளவரசி போல் உலா வந்து கொண்டிருந்தாள். பெரியவள் சௌம்யாவிற்கு மட்டும் அம்மாவின் முகம் சுணங்குவதும், கண்களில் நீர் தளும்புவதும் மனதிற்கு வருத்தத்தைத் தந்தது.

"என்ன சௌம்யா? இந்த வருடத்துடன் படிப்பு முடிகிறது. அடுத்தது உன் கல்யாணம் தான்!" என்றார் ஷண்முகம் மாமா அப்பாவின் மிக நெருங்கிய நண்பர்.

"எப்படி இருக்கீங்க மாமா?"

"ஏம்மா, அம்மா முகம் மட்டும் வாடியே இருக்கு?"

"ஒண்ணுமில்லை மாமா! கொஞ்சம் உடம்பு சரியில்லை!"

"என்னடா கணேசா? சுந்தரிக்கு என்ன ப்ராப்ளம்? வழக்கம் போல் உற்சாகமா இல்லையே?"

நெருங்கிய நண்பனானதால் மனப்பாரத்தை இறக்கி வைக்க ஒருவர் கிடைத்ததும், மனதை திறந்து கொட்டினான் கணேசன்.

"ஒரு வருஷம், இரண்டு வருஷமில்லைடா! ரம்யா பிறந்ததிலிருந்து மாதா மாதம் வயிற்று வலி. முதலில் எல்லாம் சரியாகிவிடும் என பார்த்தோம். பிறகு, ஏறி இறங்காத ஆஸ்பத்திரி இல்லை; பார்க்காத டாக்டர்கள் இல்லை! மாற்றி மாற்றி மருந்து சாப்பிட்டும், குணமே தெரியவில்லை. அவளின் பொறுமைக்கு அளவேயில்லைன்னு கூட சொல்லலாம்."

"கவலைப்படாதே கணேசா! எனக்குக் கூட இரண்டு மாதம் முன்னாடி 'அப்பெண்டிசைடிஸ்'னாலே தாங்க முடியாத வயிற்று வலி. ஆபரேஷன் நடந்த பிறகு சரியாகி விட்டது. நீ கூட எதற்கும் நான் வைத்தியம் செய்து கொண்ட டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமாரிடம் சுந்தரியை அழைத்துக் கொண்டு போய் காட்டேன்!" என்றார்.



* டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார்

"லேடீஸ் ப்ராப்ளம்! அதற்கு எப்படி அவரிடம் போவது?"

"அவருடைய மருத்துவமனையில் இரண்டு லேடி டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். அதுவும் மகப்பேறு மருத்துவர்கள். நீ முதற் காரியமா அவரைப் போய்ப் பாரு" என்றார் ஷண்முகம்.

புது ஆவடி ரோடில் உள்ள 'ரிஜிட்' மருத்துவமனை மாலை நேர 'அப்பாயின்ட்மெண்ட்' கிடைத்திருந்ததால், சுந்தரியுடன் சென்றான் கணேசன். 'இத்தனை நாள் கிடைக்காத மருத்துவம் புதிதாக என்ன கிடைத்து விடப் போகிறது?' என்று விரக்தியாக உட்கார்ந்திருந்தாள் சுந்தரி?

அவர்களின் முறை வந்ததும் டாக்டரின் அறைக்குள் சென்றனர், சுந்தரியும், கணேசனும்.

"என்னம்மா ப்ராப்ளம் உங்களுக்கு?" டாக்டர் ராஜ்குமார் சுந்தரியிடம் கேட்டார்.

"அடிவயிற்றில் தீராத வயிற்றுவலி டாக்டர்."

"எப்போதும் வலிக்கிறதா?"

"இல்லை டாக்டர்! மாதவிலக்கிற்கு நான்கு ஐந்து நாட்கள் முன்பு தொடங்கி, மாத விலக்கு முடியும் வரை இருக்கிறது."

"எத்தனை நாட்களாக இப்படி வலிக்கிறது?"

"இருபது வருடங்களாக!"

"என்ன சொல்றீங்க நீங்க?"

"ஆமாம் டாக்டர்! என் இரண்டாவது மகள் பிறந்த பிறகு தொடங்கிய வலி. இருபது வருடங்களாக இருக்கிறது. நிறைய டாக்டர்கள் பார்த்தாயிற்று. நிறைய பரிசோதனைகள் செய்தாயிற்று. ஒரு காரணமும் தெரியவில்லை."

"உங்கள் டெலிவரி நார்மலாக இருந்ததா?"

"இல்லை டாக்டர்! முதல் குழந்தை நார்மல் டெலிவரி. இரண்டாவது சிசேரியன்."

"நீங்கள் உடனடியாக இரண்டு வித 'ஸ்கான்'கள் அதாவது வயிற்றுப் பகுதியை 'அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான்' மற்றும் யோனிப் பகுதியை 'ட்ரான்ஸ் வஜைனல் ஸ்கான்' (Trans Vaginal Scan) எடுத்து வாருங்கள்!" என்றார் டாக்டர்.

ஸ்கான் பரிசோதனை முடிவுகளுடன் திரும்ப டாக்டரிடம் வந்ததும், அதைப் பார்த்த டாக்டர், "நான் சந்தேகப்பட்டது சரியாகப் போய் விட்டதும்மா! உங்களுக்கு 'எண்டோமெட்ரியோஸிஸ்' என்ற நிலையின் காரணமாக கருப்பையைச் சுற்றிலும் கட்டிகள் உள்ளன. அதுவே உங்கள் வலிக்குக் காரணம்" என்றார்.

"இதே நிலைக்காக 'டானசோல்' என்ற மருந்தினை நான் ஆறு மாதம் சாப்பிட்டேன் டாக்டர்."

"அதில் வலி சரியானதா?"

"சற்று குறைந்ததே தவிர முழுதும் சரியாகவில்லை."

"அப்போது இருந்த நிலையை விட இப்போது மிகவும் தீவிரமாகி விட்டது. ஆரம்ப நிலை; அதை விட சற்று மோசமான நிலை முதலியவை 'அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கானி'ல் தெரியாது. உங்கள் நிலை மிகவும் மோசமாக இருப்பதால் 'ஸ்கானி'ல் கூட தெரிந்து விட்டது."

"இப்போது இதற்கு என்ன தீர்வு டாக்டர்?" என்று கவலையோடு கேட்டார் கணேசன்.

"இதற்கான ஒரே தீர்வு அறுவை சிகிச்சை செய்து, பாதிக்கப்பட்டுள்ள கருப்பையை எடுத்து விடுவதே!"

"கருப்பையை நீக்கி விட வேண்டுமா? இதனால் எனக்கு எந்த பாதிப்புகளும் ஏற்படாதா?"

"வேறு வழியில்லைம்மா! உங்களுக்கோ நாற்பத்தி ஆறு வயதாகி விட்டது. அதனால் கருப்பையை நீக்குவதினால் எந்த பாதிப்பும் ஏற்படாது. "வயிற்று வலியைத் தவிர வேறு பிரச்னைகள் எதுவும் உங்களுக்கு இல்லையே? அதாவது இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய் போன்றவை?"

"இல்லை டாக்டர்! அந்த பிரச்னைகள் இல்லை. ஆனால் எனக்கு மலம் கழிக்கும் போது, பயங்கரமாக வலிக்கிறது. அதே போல் எத்தனை முறை சிறுநீர் கழித்தாலும், இன்னும் போக வேண்டும் என்ற உணர்வு இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதனால் மலம், சிறுநீர் பரிசோதனை, சிறுநீர் கல்சர் போன்ற பரிசோதனைகளை எல்லாம் செய்து பார்த்தாயிற்று. ஒன்றும் பலனில்லை" என்றாள் சுந்தரி.

"இந்தக் கட்டிகளை 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் நீக்க முடியுமா டாக்டர்?" என்று கேட்டார் கணேசன்.

"நோய் முற்றிவிட்ட இந்த நிலையில் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் சிகிச்சை அளிக்க முடியாது. ஆரம்ப நிலையில் கவனித்திருந்தால் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறை பலனளித்திருக்கும்" என்றார் டாக்டர்.

சுந்தரிக்கு வயிற்றைத் திறந்து அறுவை சிகிச்சை செய்ய, கணவன் - மனைவி இருவரும் ஒப்புக் கொண்டதும், குறிப்பிட்ட நாளன்று டாக்டர் ராஜகுமார், மகப்பேறு மருத்துவர்கள்



அரிசியை வறுத்து நன்றாகப் பொடி செய்து வைச்சுக்குங்க. கட்லட் செய்யறீங்களா? அதுக்குத் தூவ ரஸ்க் தூள் இல்லை போனு நெனைக்க வேண்டாம். இந்தத் தூளில் தோய்த்துக் கட்லட் செய்தாலும் கரகரப்பாக இருக்கும். எந்தப் பொரியலுக்கும் தூவலாம்.

– சி. கௌதமி

J.D. மேரேஜ் கேட்ரிங் சர்வீஸஸ்

உங்கள இல்லத் திருமணம் நல்ல முறையில் எந்தவிதமான சிரமமும் இல்லாமல் சம்பந்திகள் வியக்கும் வண்ணம் குறைந்த செலவில் திருப்தியாக சர்வீஸ் செய்து வசதிக்கு தகுந்த மாதிரி சார்ஜ் செய்து நல்ல குவாலிட்டி, நல்ல சர்வீஸ் இவை அனைத்தும் செய்து கொடுத்து சென்னையில் புகழ்பெற்று விளங்கும் நம்பிக்கை, நாணயம்; கைராசி ஸ்தாபனம், எங்களது J.D. மேரேஜ் கேட்ரிங் சர்வீஸ். இதைத் தவிர எங்களிடம் சகல வசதியுடன் ஒரே நேரத்தில் மூன்று கல்யாணங்கள் செய்யக்கூடிய அளவில் ஒவ்வொரு கல்யாண மண்டபத்திற்கு செல்வ தற்கு வசதியாக தனித்தனி வழியும் **ஒவ்வொரு மண்டபத்திலும் 6 Room 1 A/C *500* பேர் மேரேஜ் ஹால், *150* பேர் டைனிங் வசதி,** நல்ல சுவை தண்ணீர் உங்கள் இல்லத்தில் இருந்து உங்களை அழைத்து வர வேன் வசதி அனைத்து வசதிகளுடன் ஒரே இடத்தில் எல்லா பொறுப்புகளையும் எங்களிடம் கொடுத்து உங்கள் பெண் திருமணம், சீரோடும், சிறப்போடும் நாங்கள் நடத்திக் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம். உங்கள் இல்லத் திருமண ஏற்பாட்டிற்கு உடனே அணுகுங்கள்.



குறிப்பு : கல்யாணம் நிச்சயம் செய்து விட்டு எதிர்பார்த்த இடத்தில் பணம் வரவில்லை யென்றால் எங்களுக்கு முன்கூட்டியே சொன்னால் நாங்கள் உங்களுக்கு தகுந்த நபர் கேரண்டி யுடன் குறைந்த வட்டியாக 15%க்கு பணம் ஏற்பாடு செய்து கல்யாணத்தை நல்ல முறையில் நடத்திக் கொடுக்க உதவுகிறோம். ஏன் இதைத் தெரியப்படுத்துகிறேன் என்றால் அதிகம் பேர் கல்யாணத்தின் போது பணம் எதிர்பார்த்த இடத்தில் வராமல் கஷ்டப்படும் சூழ்நிலையை மனத்தில் கொண்டு நம்மால் அவர்களுக்கு என்ன செய்ய முடியும் என்று எண்ணிப் பார்த்ததில் இந்த உதவி பெரிய உதவியாக இருக்கும். இதில் கிடைக்கும் வட்டியுடன் என்னுடைய வருமா னத்தில் மீதி பணம் போட்டு 1999 முதல் மாசி மாதம் (மார்ச்) 20 குழந்தைகளுக்கு தர்ம உபநயனம் செய்து வருகிறேன். இந்த வருடம் மில்லெனியம் 2000 மார்ச் மாதம் எங்களது ஸ்ரீ குருராக வேந்திரா கல்யாண மண்டபத்தில் 25 நபருக்கு தர்ம உபநயனம் இரண்டாவது ஆண்டு நடைபெற உள்ளது. இந்த மாதிரியான புண்ணிய காரியங்கள் செய்வதற்கு நான் யாரிடமும் நன்கொடையோ மற்ற உதவியையோ எதிர்பார்க்கவில்லை. எனக்கு நீங்கள் செய்யும் ஒரே உதவி இதைப் படித்துப் பார்த்து உங்கள் சொந்தக்காரர்கள் மற்றும் நண்பர்கள் வீட்டில் நடக்கும் கல்யாணம் மற்றும் சுபநிகழ்ச்சிகளை எங்களிடம் கேட்ரிங் பொறுப்புகளை வாங்கிக் கொடுத்து என்னை நம்பியிருக்கும் 200 தொழி லாளர்களுக்கு வேலை வாய்ப்பினை கொடுக்கவும் பல்வேறு தர்ம சிந்த னையுடைய காரியங்கள் தவறாமல் செய்வதற்கு உதவியாக இருக்கும்.



J.D. மேரேஜ் கேட்ரிங் சர்வீஸஸ்

Plot No. 13, E.B. காலனி, 3வது தெரு, ஆதம்பாக்கம்,
சென்னை – 88. Phone : 245 6035 245 0164
Pager : 9632 790839

ஆரோக்கியமான புதிய ஒரு தலைமுறை உருவாக ஒரு அருமையான மருத்துவ நிகழ்ச்சி!

பழமையான கருத்துக்கள் நவீன சிந்தனைகள் தெளிவான விளக்கங்களுடன்!

விஜய் T.V. -ல்

சனிக்கிழமை தோறும் மாலை 5.30 மணிக்கு

அவசியம் பார்க்கவேண்டிய அருமையான நிகழ்ச்சி



Concept of Health - Redefined! நோய்களுக்கு இடம் தருவதும் பின் அது தீராமலேயே அல்லல் படுவதுமான ஒரு தலைமுறையை நாம் கண்டு வருகிறோம். தவறான உணவு மற்றும் பழக்க வழக்கங்களினால் என்ன, எங்கே தவறு செய்கிறோம் என்று நமக்கே தெரிவதில்லை. விளைவாக நோய் வந்தபின் கவலைப்படுகிறோம். அதைவிட வராமலேயே தடுப்பது (Preventive Health Care) தான் அறிவுடைமை இதுவே இந்த தொடர் நிகழ்ச்சியின் நோக்கம்.

Dr. S. ஜெயராம் M.D.,(A.M) M.A., M.A., RMP., (Regd. - Tamilnadu)

60 வயதிலும் 20வது போல வலிமை – உடல் நலத்துடன் வாழ்ந்த பல நம் முன்னோரை பற்றி எண்ணி நாமும் அப்படி இருக்க முடியாதா? என ஆதங்கபடுகிறோம் அல்லவா? அதற்காக செய்ய வேண்டியவை என்ன? செய்யக்கூடாதவை என்ன? ஏன்? எதற்கு? என்ற அறிவு பூர்வமான விளக்கங்களை ஒவ்வொரு வாரமும் காணலாம். மருத்துவ நல வாழ்வு செய்திகளும், பெண்களுக்கென்று சிறப்பான செய்திகளும் உண்டு. மனநலம், வாழ்வியல், இறையியல் உண்மைகளும் கூட இதில் உண்டு!

மற்றும்,

சித்தர் அருங்கலைகளான மணி (ஜோதிடம்) மந்திரம், மருத்துவம், யோகம், ஞானம், காயகல்பம் இரசாயனம் பற்றிய அரிய செய்திகளும், நடந்த உண்மை சம்பவங்களும் அனேகம் உண்டு!.

சிறிவர், பெரியவர் அனைவருமே அவசியம் காணவேண்டிய ஒரு மருத்துவ தொடர்நிகழ்ச்சி.

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை – 24. போன் : 044-4810752, 4727396
E-Mail : navsidha@md3.vsnl.net.in

10.2.2000 மதுரை நியூ காலேஜ் ஹவுஸ் ✆ : 742971	**20.2.2000 ஈரோடு** ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு ✆ : 226611
11.2.2000 திருச்சி ஹோட்டல் அஜந்தா ✆ : 415504	**27.2.2000 பெங்களூர்** ஹோட்டல் ஹைலேண்ட்ஸ் ✆ : 2269232
19.2.2000 கோவை பிருந்தாவன் லாட்ஜ் ✆ : 454185	

வாசலில் சாணி தெளித்து கோலம் போடுவது நமது பண்டைய பழக்கம். பசுஞ்சாணம் கிருமி நாசினி. இப்பொழுதெல்லாம் வெறுந் தண்ணீர் தெளித்து தான் கோலம் போடுகிறோம். தண்ணீரில் சிறிது டெட்டாலோ அல்லது பினாயிலோ கலந்து வாசல் தெளித்து கோலம் போடவும். குறிப்பாக ப்ளாட் குடியிருப்பில் இருப்பவர்கள் பொது பாதையில் தெளித்து, நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகள் நம் வீட்டுக்குள் அண்டாமல் தடுக்கலாம்.

– இந்திரா இளங்கோவன்



டாக்டர் அமுதா ஹரி, டாக்டர் சுதா பாலாஜி ஆகியோர் இணைந்து சிகிச்சையைத் தொடங்கினர். வயிற்றைத் திறந்ததும், உள்ளே கருப்பை, சிறுநீர் சேரும் பை, ஆசன வாய் (Uterus - Urinary bladder - rectum) மூன்றும் இணைந்து ஒரு சதைப் பிண்டம் போல் உறைந்து காணப்பட்டது.

சாதாரண நிலையில் உள்ளவருக்கு முன்புறம் கருப்பைக்கும் சிறுநீர் பைக்கும் இடையே சிறிது இடமும், பின்புறம் கருப்பைக்கும் ஆசன வாயுவிற்கும் இடையே ஒரு பை போன்ற அளவு (Pouch of Douglas) இடமும் இருக்கும். இந்த இடங்களில் சதையும், நீர்க் கட்டிகளும் இருந்ததால் முன்புறத்தை – ஒரு மணி நேர அளவில் – சிறுநீர்ப் பையை கருப்பையிலிருந்து பிரித்தனர். பின்புறத்தை – ஒரு மணி நேர அளவில் – ஆசனவாயை கருப்பையிலிருந்து பிரித்து சரி செய்தார் டாக்டர் ராஜ்குமார்.

நடுவில் பாதிக்கப்பட்டிருந்த கருப்பை, கட்டிகள், அதிகமாக இருந்த சதை ஆகியவை எடுக்கப்பட்டது. சிறுநீர்ப் பையில் சிறு துவாரம் ஏற்பட்டதால் அது தைக்கப்பட்டு சரி செய்யப்பட்டது. இரண்டரை மணி நேரத்தில் அறுவை சிகிச்சை முடிவடைந்தது. 'லேசர்' கருவி உதவியுடன் சிகிச்சை செய்ததால் இரத்தச் சேதம் இல்லை. சிறுநீர்ப் பை தைக்கப்பட்டிருந்ததால் ஒரு வாரத்திற்குச் சிறுநீர், பையில் சேராமல் தனியே வெளியே சேகரிக்கப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் ரணம் எல்லாம் ஆறிவிட்ட பிறகு வீட்டுக்குக் கிளம்பினார் சுந்தரி.

கிளம்பும் முன் டாக்டரிடம் விடை பெற வந்தனர் சுந்தரி – கணேசன் தம்பதியினர்.

"டாக்டர்! நாங்கள் இருபத்தி ஐந்து ஆண்டுகள் மண வாழ்க்கை நடத்தியதை கொண்டாடியது பெரிய விஷயமில்லை. இருபத்தி ஐந்து நாட்கள் வயிற்று வலி இல்லாமல் என் மனைவி வாழ்ந்தால், அதை நிச்சயம் கொண்டாடுவோம் நானும் என் பெண்களும். அன்று எங்கள் நெஞ்சம் முழுதும் நீங்கள்தான் நிறைந்திருப்பீர்கள்" என்று நா தழுதழுக்க நன்றி கூறினார் கணேசன்.

டாக்டர் ராஜ்குமார் கூறுகிறார்....

கருப்பையின் உள் சுவர்ப் பகுதியை என்டோமெட்ரியம் என்கிறோம். சிசேரியன் போன்ற அறுவை சிகிச்சை நடைபெறும் போது, கருப்பையின் உள்ளே உள்ள திசுக்கள் சில வெளியே வயிற்றுப் பகுதியில் சிந்தி விடக் கூடும். அவை தனித்தனியே வயிற்றினுள் தீவுகளாக சேர்ந்து கொள்ளும். வயிற்றின் உட்பகுதி சுவர் 'பெரிடோனியம்' என்பதிலிருந்து இரத்தத்தைச் சிந்தியுள்ள திசுக்கள் எடுத்துக் கொள்ளும்.

மாதவிலக்கின் போது கருப்பை பெரிதாவதுடன் இந்த திசுக்களின் தீவுகளும் பெரிதாகும். இதனாலேயே அடிவயிற்றில் தீவிர வலி ஏற்படுகிறது. இந்தத் திசுக்கள் அநேகமாக கருப்பைக்கும் ஆசன வாய்க்கும் இடையே உள்ள 'டக்ளஸ்' பையிலும், முதுகெலும்பின் கடைசி பகுதியான 'சாக்ரம்' என்பதுடன் கருப்பை இணையும் பகுதியிலும் (Utero Sacral Ligaments) நிறைய சேரும்.

திருமணம் ஆகாத இளம் பெண்கள் பலரும் கூட, இந்நோயால் அவதிப்படுகின்றனர். கருப்பையில் உள்ள திசுக்கள் எதிர்ப் பக்கம் நகரத் தொடங்கி, 'பெலோபியன்' ட்யூப்களில் அடைத்துக் கொள்ளலாம். திசுக்கள் நகர்ந்து வயிற்றின் பிற பகுதிகளில் கூட சேர்ந்து கொள்ளும். முதலில் இவை நெருப்புக் குச்சியின் தலை

கள் போன்று காணப்படும். அந்த நிலையில் 'லாப்ரோஸ்கோபி' முறையில் அல்லது 'லேசர்' சிகிச்சை மூலம் அவற்றை அழித்து விடலாம். அந்த நிலையில் விட்டு விட்டால் அவை முடிச்சுகளாக மாறி பிறகு, நீர்கட்டிகளாக உருவாகி விடுகின்றன.

இந்தக் கட்டிகளின் உள்ளே இரத்தம் கண்டிப் போய் பழுப்பு நிறமாகி 'சாக்லேட்' போல் ஆகி விடும். அதனால் இந்தக் கட்டிகளுக்கு சாக்லேட் கட்டிகள் (Chocolate cysts) என்றும் ஒரு பெயருண்டு. அதற்காக சாக்லேட் சாப்பிட்டால் இவை உருவாகும் என தவறாக நினைக்க வேவண்டாம்.

மேலும் சிலருக்குக் கருப்பையில் உள்ள திசுக்கள் நகர்ந்து, வேறு அறுவை இகிச்சை செய்யப்பட்டதால் ஏற்பட்டுள்ள காயத்தில் (scar) போய் ஒட்டிக் கொள்ளும். மாத விலக்கு சமயத்தில் அவை பெரிதாகி அந்தக் காயத்தில் தீவிர வலியை ஏற்படுத்தும். இவை அனைத்திற்கும் அறுவை சிகிச்சைதான் தீர்வு என்று கருதக்கூடாது.

முதலில் 'டானசால்' (Danazol) என்ற மருந்தை ஆறு மாதத்திற்குத் தருவோம். இந்த மருந்தின் மூலம் மூளையிலிருந்து சுரக்கும் 'ஹார்மோன்' வீரியம் குறைக்கப்படும். அதனால் மாதவிலக்கின் போது இவை பெரிதாகாமல் தடுக்கலாம்; முடிச்சுகளாக அல்லது கட்டிகளாக மாறாமல் தடுக்கலாம். இந்த மருந்தின் பக்க விளைவாக உடல் பெருக்கும். முகத்தில், குறிப்பாக உதட்டிற்கு மேல் முடி வளரும்.

இந்த மருந்தில் வலி கட்டுப்படாதவர்களுக்கு நிலை முற்றி விட்டால் அறுவை சிகிச்சை ஒன்றுதான் தீர்வாகிறது. எனவே பெண்மணிகளே எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

* அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் வயிற்றில் வலி வந்தால் அலட்சியப்படுத்தாதீர்கள்.

* குறிப்பாக மாத விடாயின் போது மட்டும், வயிற்றில் அல்லது காயத்தின் மேல் வலித்தால் உடனே மருத்துவரை அணுகுங்கள்.

* இளம் பெண்கள் மாதவிடாய் சமயத்தில் வயிற்றில் மற்ற பகுதிகளில் வலி என்று கூறினால் வழக்கமான வலி என்று விட்டு விடாதீர்கள்.

கடந்த சில மாதங்களாக எங்கள் மருத்துவமனையில் நடந்த மிக வித்தியாசமான அல்லது உயிருக்கு ஆபத்தான நோய்களுக்கு அளித்த சிகிச்சைகளையும், செய்த அறுவை சிகிச்சைகளையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டதில் பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். பெண்களுக்கு ஒரு முக்கியமான அட்வைஸ் –

எந்த நோயையும் ஆரம்ப நிலையிலேயே மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தின் உதவியுடன் கண்டு பிடித்து சிகிச்சை பெறுங்கள். "ஏதாவது பிரச்னை என்று வந்தால் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்து விடுவார்கள் டாக்டர்கள்!" என பயந்து கொள்ளாதீர்கள். அறுவை சிகிச்சை நிபுணராக இருந்தாலும் சொல்கிறேன் – மருந்து கொடுத்து தீர்வு ஏற்படுத்த முடியாத நிலையில் மட்டுமே – கற்கள், புற்றுநோய் – அறுவை சிகிச்சை செய்ய முடிவு செய்யப்படுகிறது.

எனவே 'அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான்', 'என்டோஸ்கோபி', 'கொலனோஸ்கோபி' போன்ற பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்ள தயக்கம் காட்டாமல் நோயை அதன் மூலம் ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டு பிடிக்க மருத்துவருக்கு உதவுங்கள். குறிப்பிட்ட நோய்க்கு குறிப்பிட்ட மருந்து நோயின் தீவிரத்திற்கு ஏற்ப என்று அளிக்கக் கூடிய நிலை இன்று மருத்துவ உலகிற்கு வந்துள்ளது! எனவே தானாக மருத்துவம் செய்து கொண்டு நோயை முற்ற விடாதீர்கள்!

— டாக்டர் ஜே.எஸ். ராஜ்குமார்

பேட்டி, கதை வடிவம் :

ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்



கரைத்த தோசைக்கு மாவைக் கட்டியில்லாமல் கலக்க வேண்டுமா? எல்லா மாவையும் புளித்த மோர் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு நிமிடம் அடித்தால் நன்கு கலந்து விடும். கையால் கரைத்தால் அதிக நேரம் பிடிக்கும்.

- ஜானகி தர்மராஜன்

2000 பத்துக்கு பத்து

புதிய நூற்றாண்டின் ஆன்மீக உலகின்
கோபுர வாசல்கள் பக்தர்களுக்காக திறந்துள்ளது.

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சி கழகத்தின் பக்திச் சுற்றுலாக்கள் பத்து

ஒரு நாள் தரிசனங்கள்

1. **ஒன்பது திருமால் தரிசனம்** : ஒவ்வொரு சனி, ஞாயிறு தினங்களில் திருமால் தரிசனம் (சென்னையைச் சுற்றியுள்ள புகழ்பெற்ற வைணவ ஆலயங்கள்.)
2. **தொண்டை நாட்டு வைணவ திருத்தல தரிசனம்** : காஞ்சி மாநகரை சுற்றியுள்ள கோயில்கள் மட்டும்-ஒவ்வொரு சனி, ஞாயிறு தினங்களில் வைணவ திருத்தல தரிசனம்.
3. **தென்னாங்கூர் பாண்டுரங்க தரிசனம்** : உத்திரமேரூர் - அபி சுந்தரவரதராஜர்; - ஒவ்வொரு சனி, ஞாயிறு மட்டும்.
4. **சுருட்டப்பள்ளி ஸ்ரீ பள்ளிக்கொண்டீஸ்வரர் தரிசனம்** : காக்கலூர் ஆஞ்சநேயர், திருவள்ளூர் வீரராகவப் பெருமாள் திருத்தலங்கள். ஒவ்வொரு பிரதோஷ நாளில் மட்டும்.
5. **வல்லக் கோட்டை முருகன் தரிசனம்** : முடிச்சூர்-வித்யாம்பிகை, கண்டிகை-திரிபுரசுந்தரி திருத்தணி-சுப்ரமணியர், மாத்தூர் மகிஷாசுரமர்த்தினி பெரியபாளையம்-பவானி அம்மன். ஒவ்வொரு செவ்வாய், வெள்ளி, ஞாயிறு, கிருத்திகை மற்றும் பௌர்ணமி நாட்களில்
6. **சக்தி தரிசனம்** : ஒன்பது சக்திகளின் திருத்தலங்களை வழிபடுதல். ஒவ்வொரு செவ்வாய், வெள்ளி, ஞாயிறு மற்றும் பௌர்ணமி நாட்களில் மட்டும்.

மூன்று நாட்கள் தரிசனம்

நவக்கிரக சுற்றுலா : சூரியனார் கோவில், கஞ்சனூர், வைத்தீஸ்வரன் கோவில், திருவெண்காடு, கீழ்பெரும்பள்ளம், பட்டீஸ்வரம், திருநள்ளார், ஆலங்குடி, திங்களூர், திருநாகேஸ்வரம். ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமை இரவு.

நான்கு நாட்கள் தரிசனங்கள்

அறுபடைவீடு ஆன்மீக பயணம் : அழகன் முருகனின் அறுபடை வீடும், மதுரை மற்றும் திருச்சி உள்ளிட்ட ஆன்மீக திருக்கோவில் சுற்றுலா முதல் மற்றும் மூன்றாவது வெள்ளி

சோழ நாட்டு வைணவ தரிசனம் : மாதந்தோறும் முதல் மற்றும் மூன்றாவது வெள்ளி கிழமை

ஐந்து நாட்கள் தரிசனங்கள்

பாண்டிய நாட்டு திருப்பதிகள் : 18 திருத்தலங்கள். இரண்டாம் மற்றும் நான்காவது வெள்ளி. **திருஅண்ணாமலை கிரிவலம்**. (உடனடி அருள்மிகு அருணாசலேஸ்வரர் தரிசனம்) மேலும் திருப்பதி - திருக்காளூர் சுற்றுலா (நாள்தோறும்)

[illegible]

ALSO AVAILABLE ON THE INTERNET
www.tn.gov.in / www.chennai
on line.com

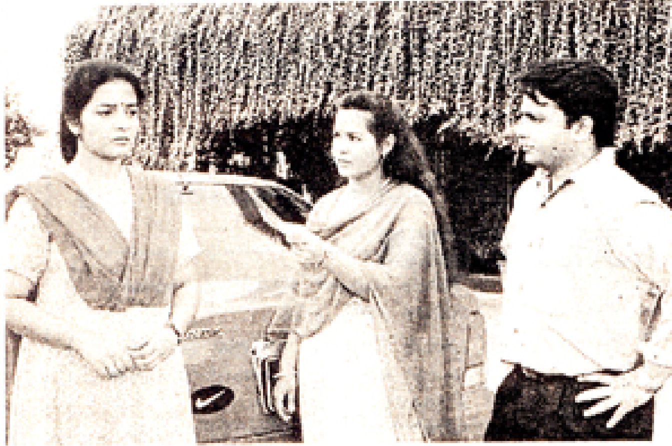


தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
4, ஈ.வெ.ரா. சாலை, (சென்ட்ரல் ரயில் நிலையம் எதிரில்)
சென்னை - 600 003.
தொலைபேசி : 5360294 / 5361385 / 5384356 / 8547335 / 8547344 / 8547346 தொலைநகலி : 5361385
புதிய விற்பனை பிரிவு : தேவநேய பாவாணர் மாளிகை, (இரண்டாம் தளம்) 735, அண்ணா சாலை, சென்னை - 600 002, தொலைபேசி : 8411177
Website : http//www.tamilnadutourism.com
E-mail : ttdc@md3.vsnl.net.in

DIPR/1270/DIS/2000

கே. பாலச்சந்தர் வழங்கும்

ஊஞ்சல்



பைரவியும் விஷ்ணுவும் எதிரெதிர் வீட்டில் வசிப்பவர்கள். இரண்டு குடும்பங்களும் நல்ல நட்பு. விதவைத் தாயுடன் வசிக்கும் விஷ்ணு ஏர் இந்தியாவின் உயர் அதிகாரி. பைரவியோ மத்திய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த டைப்பிஸ்டாக பணிபுரிபவள். அவளை விட குறைவாக சம்பாதிக்கும் தந்தையும், 12 வயதில் ஒரு தம்பியும். பைரவி விஷ்ணுவை மனதாரக் காதலிக்கிறாள். ஆனால் விஷ்ணுவோ, பாடகியான பல்லவியை பெற்றோர் சம்மதத்துடன் காதலித்து நிச்சயதார்த்தமும் நடக்கிறது.

பைரவிக்கு அதிர்ச்சி! விஷ்ணுவை எக்காரணத்திற்காகவும் இழக்கத் தயாராயில்லை அவள்! ஒரு முடிவுக்கு வருகிறாள் – உடனே பல்லவியுடன் நெருங்கிப் பழகி அவளுடைய தீவிர நட்புக்கு ஆளாகிறாள்! இப்பொழுது தன்னுடைய திட்டத்தை செயல்படுத்த தொடங்குகிறாள். பல்லவியையும், விஷ்ணுவையும் பிரிப்பதற்கு!

அநாமதேய கடிதங்கள், நம்பக்கூடிய கிசுகிசு, விஷ்ணுவின் பேச்சுக்கள் அடங்கிய குறிப்பிட்ட கேசட் – இது போல எத்தனையோ முயற்சிகள் மூலம் அவள் விஷ்ணுவை பல்லவியிடமிருந்து பிரிக்க பார்க்கிறாள். ஏனென்றால் அவள் எக்காரணத்திற்காகவும் விஷ்ணுவை இழக்கத் தயாராயில்லை!

ஆனால் பைரவியின் ஒவ்வொரு முயற்சியும் முறியடிக்கப்படுகிறது! யாரால்?

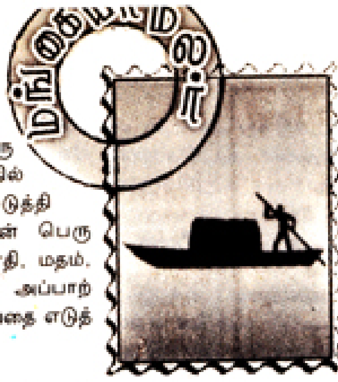
அவள் விஷ்ணுவை அடைந்தாளா? அல்லது விஷ்ணு தடைகளைத் தாண்டி பல்லவியை மணந்தானா?

விஷ்ணுவை யார் அடைந்தார்கள்?

இந்த இழையில்தான் கதையின் ஓட்டம்! விறுவிறுப்பு!
இது ஒரு இளமையான சங்கீதக் காதல் கதை!
காணத் தவறாதீர்கள்! உங்கள் விஜய் டிவியில்!
கதை, திரைக்கதை & வசனம் : தேவிபாலா
இயக்கம் : சுந்தர் கே. விஜயன்
நடிகர்கள் : எஸ்.பி.பி., சரண், ஷாலினி & ஸ்ரீதுர்கா.



விஜய் டி.வியில் ஒவ்வொரு
செவ்வாய்க்கிழமையும் இரவு 8.30 மணிக்கு



◆ ''தந்தையின் பெயரில் ஒரு நட்பு'' கதை என் உள்ளத்தில் ஒருவித ஆதங்கத்தை ஏற்படுத்தியது. உண்மையான நட்பின் பெருமையை உணர முடிந்தது. ஜாதி, மதம், இனம் இவைகளுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டது நட்பு ஒன்றுதான் என்பதை எடுத்துக்காட்டியது.

கே. ராஜேஸ்வரி கண்ணன், திருச்சி - 7.

◆ தன் மனதை பிழிந்து பேனாவில் மையாய் ஊற்றி 'அம்மா' என்ற தலைப்புக் கொடுத்து எழுதிய கிரிஜா ஜனார்த்தனனின் அம்மாவை படித்தவுடன் அனைவரையும் கண்கலங்க வைத்து விட்டார். படித்து முடித்த நான் இதயம் கனக்க இமைகள் பனிக்க அடக்க முடியாமல், என் அம்மாவை நினைத்து ஆசை தீர அழுதேன். ஏனெனில் நானும் 80-வயது தாயை இதே பாணியில் இழந்த வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாத ''அம்மா பைத்தியம்''. நான் எண்ணியது அனைத்தும் எழுத்து வடிவில் வார்த்து விட்டார் நம் ம. மலர் வாசகி.

கே.வி. மைத்ரேயி, சென்னை - 92.

◆ நீரிலும் தேனூறும் கதையின் கடைசி பாராவில்

நண்பர்களும் எல்லோரும் செய்து மிக மிக பலன்கள் அடைந்தோம். அதோடு 200 நகல் எடுத்து எல்லாருக்கும் கொடுத்து இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யச் சொல்லி வருகிறோம். தாங்கள் இதை அறிவித்ததுக்கு மிக்க நன்றி.

ஆர். கோபு, திருப்பூர்.

◆ டிசம்பர் '99 மலரில் 'அறியாமல் செய்த தவறுகள்' என்ற தலைப்பில் வெளிவந்துள்ள கட்டுரையில் தாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள 'vein' என்ற சொல்லுக்கு 'நரம்பு' என்ற தமிழாக்கம் சரியானது அல்ல. அதற்குப் பதில் 'தமனி' என்ற சொல் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஜி. சாந்தி, தஞ்சாவூர்.

◆ ஆடி மாதத்தில் நம் ஊர் குழந்தைகள் காற்றில் பட்டம் பறக்க விட்டு விளையாடுவது மட்டும்தான் தெரியும். ஆனால் பட்டங்களைப் பற்றி இவ்வளவு விஷயங்கள் இருக்கிறதா? லக்ஷ்மி ரமணனின் 'பட்டங்களை விடும் பண்டிகை' கட்டுரை சுவாரஸ்யமாக இருந்தது.

மங்களா சாய்ராம், சாம்ராஜ் நகர்.

◆ பார்த்தோம் - சொல்கிறோம் பகுதியில் உள்ள

'எட்டு' நடை போட்டோம்!

சந்த்யா மயக்கமாகி, லேடி டாக்டர் வந்து, 'தாயாகப் போகிறாள்' என சினிமாத்தனமாக முடிக்காமல், பிரச்னையின் ஆபத்தை புரிந்து தெளிவாக விவரித்த திலுசிலேயே அதற்கான தீர்வையும் நடைமுறைக்கு சாத்யமான யதார்த்தமாக பாஸிடிவ்வாக முடித்திருந்தது மிகச் சிறப்பாக இருந்தது.

எஸ். பட்டம்மா, ஸ்ரீரங்கம் - 6.

◆ ''தந்தையின் பெயரில் ஒரு நட்பு'' என்ற சிறுகதையில் கூறப்பட்ட தத்துவங்கள் இன்னும் மனதில் நிற்கின்றன. பகவத் கீதையின் கர்ம யோகம், சங்கர பகவத் பாதாளின் அத்வைதம், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணரின் உபதேசம் எல்லாம் அடங்கிய தத்துவ நூல் போல் உள்ளது. நடு, நடுவே சித்தர்களின் பாட்டு வேறு. சிறுகதை ஆசிரியை திருமதி ஷ்ருதி பாலஸரஸ்வதிக்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

ந. பாலசுப்பிரமணியம், நக்கம்பாடி.

◆ தங்கள் நவம்பர் மாத இதழில் நாமாக வாழ உடற் பயிற்சி செய்ய 8 நெம்பர் போட்டு நடக்கச் சொல்லி இருப்பதைப் பார்த்து நான் ஒரு வாரம் அந்த பயிற்சி செய்து பலன் பெற்றேன். என் நண்பர்கள் 'வளையப் பந்து கழகம் திருப்பூர்' எனும் சங்கம் அமைத்து சுமார் 15 வருடமாக விளையாடி வருகிறோம். 100 நண்பர்கள் இருக்கிறோம். இப்போது தாங்கள் கூறியுள்ளபடி 8 நெம்பர் பயிற்சியை

இரண்டு திருமண நிகழ்ச்சிகளும் என்னை மெய் சிலிர்க்க வைத்தது. தங்களின் ஆடம்பரத்தைக் காட்ட தேவையற்ற டாம்பீகத்தைக் காட்டிக் கொள்ளும் இந்நாளில் சுவாமி தம்பதிகளின் எண்ணமும், செயலும் – இந்த மாதிரி சிலர் உள்ளதால்தானோ இன்னும் உலகில் மழை பெய்கிறது என எண்ண வைத்தது. மேலும் எல்லா திருமண நிகழ்ச்சிகளிலும் பெண்கள் ஆடை, அலங்காரம், அணிகலன் பற்றிய பேச்சில் தான் அதிகமாக ஈடுபட்டிருப்பார்கள். ஆண்களோ பிஸினஸ், நாட்டு நடப்பு என அவங்கவங்களுக்கு ஏற்றார் போல பேசிக் கொண்டிருப்பார்கள். மணமக்களை வாழ்த்த வேண்டும் என்ற சிந்தனை கூட இல்லாமல்தான் இருக்கிறோம். இப்படி இல்லாமல் கடவுளின் நாமத்தைக் கூறி நல்ல சிந்தனையில் நல்ல சொல் கூறி திருமணம் நடப்பது வெகு வெகு சிறப்பானது தானே!

ஜெயலலிதா, கே., குள்ளம்பாளையம்.

◆ 'மைக்ரோ வேவ் அவனில் குறைந்த நேரத்தில் நிறைந்த சமையல்' செய்யும் கட்டுரை மிகவும் பயனுடையதாக இருந்தது.

புதிய நூற்றாண்டின் முதல் இதழ் தந்த புத்தாண்டு பரிசாகக் கருதி கட்டுரையை கத்தரித்து பத்திரப் படுத்திக் கொண்டேன்.

ஜெயசுதா ஷங்கர், மும்பை.

கற்பக மூலிகை சாப்பிடலாமா?

‘ஐயோ கீரையா, யார் ஆய்ந்து கழுவி சமைப்பது’ எனச் சலித்துக் கொண்டாலும், மனித வாழ்விற்கு மிகவும் தேவையான இன்றியமையாத உணவு கீரைகள்தான். "கீரை உணவுகளே, நம் வீட்டின் மருந்துப் பெட்டிகள்". வைட்டமின் ஏ, சி, உயிர்ச்சத்துக்களும், சுண்ணாம்புச் சத்து, மணிச்சத்து, இரும்புச்சத்து முதலிய கனிமச் சத்துக்களும் கீரை இனங்களில்தான் அதிகம்.

கீரைகளைப் பச்சையாகவும் உண்ணலாம், சமையல் செய்தும் சாப்பிடலாம், பொரியல், அவியல், துவையல், சூப் வைத்தும் உட்கொள்ளலாம். கண் ஒளி, மூளை பலம், உடல் உரம், எலும்பு பலம், பல் உறுதி பெறுகிறது. இதயம், கல்லீரல், குடல் போன்ற உள் உறுப்புக்கள் அனைத்துமே சரிவர இயங்குகிறது. என்றும் இளமையுடன் வாழ உதவும் சஞ்சீவி கீரைகளே. அதனால்தான் கீரைத் தோட்டத்தை "நமது மருந்துப் பெட்டி" என்கிறார் அறிஞர் டால்ஸ்டாய்.

ஒரு நபருக்குத் தினந்தோறும் வைட்டமின் 'ஏ' 5000 I.U. (அனைத்துலக அலகு) தேவை.

ஒரு வேளை முருங்கைக் கீரை சாப்பிட்டால், அதில் வைட்டமின் 'ஏ' 3200 I.U. கிடைக்கிறது எனவும், ஒவ்வொருவரும் தினமும் 120 கிராம் கீரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும் எனவும் உணவியல் நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர்.



அகத்திக்கீரை

அகத்தீயை அகற்றும் கீரை அகத்திக் கீரை. அதாவது உடம்பின் உள்ளே ஏற்படும் சூடு இக் கீரையால் தணிக்கப்படுவதனால் அகத்தி என்று பெயர் பெற்றுள்ளது. அரிசி கழுவிய இரண்டாவது நீரில் அகத்தியை வேக வைத்துத் தாளிதம் செய்து "சூப்"பாக அருந்தினால் மிகுந்த சுவை தரும். பருப்புடன் வேக வைத்து உண்ண ருசி மிகும். இந்தக் கீரையை பொரிக்கலாம், குழம்பு வைக்கலாம். பத்தியம் இருப்பவர்கள் இந்தக் கீரையை உட்கொண்டால் மருந்தின் வேகத்தை முறித்து விடும்.

பயன்கள்:

1. 63 சத்துக்கள் அகத்தியில் இருக்கின்றன.
2. வைட்டமின் ஏ, பி, சி உயிர்ச்சத்துக்கள் மிகுதியாக உள்ளன.
3. புரதச் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் மிகுதியாக உள்ள கீரை.
4. 100 கிராம் கீரையில் 1,130 மி. கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 80 மி. கிராம் மணிச் சத்தும், 3.9 மி.கி. இரும்புச் சத்தும் அடங்கியுள்ளன.
5. வைட்டமின் 'ஏ' 9,000 I.U. வைட்டமின் 'சி' 169 மில்லி கிராமும் கிடைக்கிறது.
6. புகையிலையை பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் நிகோடின் நச்சுத் தன்மையைப் போக்கும் சக்தி கொண்டது.
7. வயிற்றுச் சூடு, வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண், நினைவாற்றலையும், பார்வைத் தெளிவையும் தரவல்லது.
8. மலச்சிக்கல், காப்பி, டீ இவை குடிப்பதால் ஏற்படும் பித்தம் ஆகியவை தீரும். நீரடைப்பை போக்கும்.
9. பித்தச் சூட்டைத் தணிக்கும், உடலின் நச்சு நீர்களை முறிக்கும்.
10. தாய்ப் பாலினை சுரக்க வைக்கும்.

அறுகீரை

தமிழகமெங்கும் கறிக்காகப் பயிரிடப்பெறும் ஒரு கீரை வகை, அரைக்கீரை

என்ற பெயரில் தெருக்களில் விற்பனைக்கு வரும். அறுகீரையின் இலைகளும், விதைகளும் உணவுக்கு உகந்தவை. பத்திய நோயாளிகளுக்கு மிகச் சிறந்த சத்துணவு என்றால் அது மிகை யாகாது. பருப்புடன் மிளகாய் போட்டு தாளித்த அவியல் மிகவும் சுவையுடையதாக இருக்கும். இக்கீரையைப் பொரியல் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

பயன்கள் :

1. தங்கச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் கொண்டவை.

2. 100 கிராம் அறுகீரையில் 364 மி. கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 52 மி. கிராம் மணிச்சத்தும், 38.5 மி. கிராம் புரதச் சத்தும் கிடைக்கிறது.

3. காய்ச்சல், குளிர் காய்ச்சல், ஜன்னி, காசம், வாத பித்த நோய்களுக்குச் சிறந்தது.

4. வாயு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், நரம்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை குணமாக்கவல்லது.

5. மலச்சிக்கல், ருசியின்மை, பசியின்மையைப் போக்க வல்லது.

6. கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியும், முடிக்கு வளர்ச்சியும் தரவல்லது.

கரிசலாங்கண்ணி

கரிசாலை, கரிப்பான், கையான், கையந்தாரை ஆகிய பெயர்களாலும் வழங்கப்படுகிறது. இந்த மூலிகைக் கீரையைப் பச்சையாகவும், துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து கூட்டாகவும் உண்ணலாம். எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்துப் பச்சடியாகவும், துவையலாகவும் உண்ணலாம், சூப் வைத்தும் குடிக்கலாம்.

பயன்கள் :

1. தங்கச் சத்தும், இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.

2. கரிசலாங்கண்ணி இலையை அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து, காலை வெறும் வயிற்றில் கொடுத்தால் போதும், இரண்டு வாரத்தில் மஞ்சள் காமாலை குணமாகிவிடும்.

3. மதுப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இதன் தழையை உணவோடு சேர்த்துக் கொண்டால், கல்லீரல் நோய்களும், புற்று நோயும் வராமல் தடுக்கலாம்.

4. சிறுநீரகம், கண், மூளை, கல்லீரல், மண்ணீரல் கோளாறுகளுக்குச் சிறந்த மருந்தாகும்.

5. கரிசலாங்கண்ணி சாறெடுத்து நல்லெண்ணையில் காய்ச்சி அந்தத் தைலத்தை தலையில் தேய்த்து வந்தால் இள நரை போகும், முடி உதிர்தல் நீங்கும், சூடு தணியும், கண் பார்வை தெளிவுறும்.

6. இரத்தத்தில் சிவப்பணுக்கள் அதிகரித்து, இரத்த சோகை மறையும்.

சிறுகீரை

உணவுக்கும், மருந்திற்கும் சிறந்த கீரைகளில் சிறுகீரையும் ஒன்று. மிகுந்த சத்துள்ள சிறுகீரையின் தழைகளையும், தண்டுகளையும், விதைகளையும் கூட உணவுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதை பருப்போடு சேர்த்து சாம்பார், கூட்டு, பொரியல் செய்தும் சாப்பிடலாம்.

பயன்கள் :

1. இரும்புச் சத்தும், புரதச் சத்தும் உடம்பில் வலிமையைத் தரவல்லது.

2. 100 கிராம் கீரையில் 251 மி. கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 55 மி. கிராம் மணிச்சத்தும், 27.3 மி. கிராம் இரும்புச் சத்தும் இருப்பதால் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தருகிறது.

3. பித்தம், வாதத்தைப் போக்குகிறது.

4. கண், சிறுநீரகம், கல்லீரல் குறைபாடுகளை அகற்றுகிறது.

5. காசம், சோகை, மூலம், வாயு, உடல் எரிச்சல் இவைகளுக்குச் சிறந்த பலனைத் தரும்.







புளியாரை

இலை புளிப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். புளிச்ச கீரை என்ற பெயரில் சந்தைகளில் விற்பனை செய்வார்கள். ஆந்திர மக்கள் "கோங்குராகு" என்பர். கீரையின் இலை, பூ, நார் யாவும் உணவுக்குப் பயன்படும். ஆந்திர மக்கள் கோங்குரா - தொக்கு செய்து உணவோடு சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். துவையலுக்கு மிகச் சிறந்த கீரை.

பயன்கள் :

1. 100 கிராம் கீரையில் 172 மி.கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 35 மி. கிராம் மக்னீஷியம், 145 மி. கிராம் ஆக்ஸாலிக் ஆசிட்டும், 40 மி. கிராம் மணிச்சத்தும், 5 மி. கிராம் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.
2. வைட்டமின் 'ஏ' 4360 I.U. உள்ளது. வைட்டமின் 'சி' 20 மி. கிராம் இருக்கிறது.
3. குடற்புண்ணுக்கு நல்லது. இது சிறந்த சிறுநீர்ப் பெருக்கி.
4. ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கிறது. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது.
5. இதய நோய்க்கு, நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் சிறந்தது.

பொன்னாங்காணி

பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை என்ற பெயரில் வழங்கப்படுகிறது. இக்கீரையால் ஒளி மிக்க கண்கள் நமக்குக் கிடைக்கிறது. இதனை கற்பக மூலிகை என்றும் கூறுவார்கள். கீரையை நெய் விட்டு வதக்கி மிளகும், உப்பும் சேர்த்துத் துவையல் தயார் செய்யலாம். தண்டுகளை சூப் வைத்தும் குடிக்கலாம். துவரம் பருப்பு சேர்த்துப் பொரித்தும், கூட்டு வைத்தும், சாம்பார் செய்தும் உண்ணலாம்.

பயன்கள் :

1. வைட்டமின் 'ஏ' உயிர்ச்சத்து உள்ளது. 100 கிராம் கீரையில் 3210 I.U. உள்ளது. வைட்டமின் 'சி' 17 மி. கிராம் உள்ளது.
2. 100 கிராம் கீரையில் 310 மி. கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 60 மி. கிராம் மணிச் சத்தும், 16.7 மி. கிராம் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.
3. கண் எரிச்சல், கண் மங்கல், கண்கட்டி, கண்ணில் நீர் வடிதல், பீளைகட்டுதல் போன்ற கண் நோய்கள் குணமாகும்.
4. வாய்ப்புண், வாய் நாற்றம், ஈரல் நோய், மூலச்சூடு, மேகம், வெள்ளை முதலியவை குணமடையும்.
5. சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் இக்கீரையை அவசியம் உட்கொண்டால், கண்கள் பாதுகாக்கப்படும்.

முருங்கைக் கீரை

கற்பகம், காமதேனு என்று மக்களால் புகழப்படும் முருங்கை மரம் அதிக மருத்துவப் பயனுடையதாகும். முருங்கை மரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளுமே மருத்துவ குணம் உடையதாகும். துவரம் பருப்பு சேர்த்துப் பொரியல் செய்யலாம், சாம்பார் வைத்தும் சாப்பிடலாம். இந்தக் கீரையைத் தேங்காய், பருப்பு, மிளகாய் சேர்த்துத் தாளித்துச் சாப்பிட்டால் நல்ல சுவையாக இருக்கும். சூப் வைத்தும் குடிக்கலாம்.

பயன்கள் :

1. வைட்டமின் ஏ, சி, இரும்புச் சத்து, சுண்

ணாம்புச் சத்து அதிக அளவில் உள்ளன.

2. வைட்டமின் ஏ சத்து 11300 I.U. இருக்கிறது. 100 கிராம் கீரையில் 220 மி. கிராம் வைட்டமின் 'சி' கிடைக்கிறது.

3. 1 கப் முருங்கை இலை சாற்றில், 80 கப் பசும்பால், எட்டு வாழைப்பழங்கள், 25 கிலோ மாம்பழங்களில் உள்ள சத்து இருக்கிறது.

4. கீரை சூப், கிட்டப்பார்வை, எட்டப் பார்வை, கண் மங்குதல் முதலிய கோளாறுகளை நீக்கும்.

5. சோகை, காமாலை, உப்புச் சத்து போன்ற நோய்கள் குணமாகும்.

6. இதன் சாற்றுடன் சுண்ணாம்பு, தேன் கலந்து தொண்டைக் குழியில் தடவினால், இருமல், கம்மல் தீரும்.

7. இதன் சாற்றை வடிகட்டிப் பாலுடன் சேர்த்துப் பருகினால் எலும்புகள் உறுதி அடையும், இரத்தம் தூய்மையாகும்.

8. இக் கீரையைப் பூண்டுடன் சமைத்துப் பகலுணவில் நெய்யுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் தாய்ப்பால் பெருகும்.

9. இரத்தக் கொதிப்பு, சூதக வயிற்று வலிகளுக்கு நல்லது.

10. ஒரு தேக்கரண்டி சாற்றில் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து ஒரு தடவை கொடுத்தால் வயிற்று உப்பசம் மாறிவிடும்.

11. வசம்பு சுட்ட கரியையும், சாற்றையும் குழைத்துக் குழந்தைகளின் தொப்புளைச் சுற்றித் தடவினால் வயிறு உப்பசம் உடனே நீங்கிவிடும்.

12. பூவை பாலில் காய்ச்சி இரவில் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.

முடக்கத்தான்

முடக்கற்றான் எனவும் பெயர் வழங்கப்படுகிறது. இதன் தழைகளை வதக்கி உப்பும், மிளகாயும் சேர்த்துத் துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். வெங்காயம் அதிகம் சேர்த்துப் பொரியல் செய்தால் உண்ண உண்ண ருசி தரும். கொடிகளை மிளகு, சீரகத்துடன் சேர்த்து ரசம் வைத்துச் சாப்பிடலாம்.

துவரம் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு இவற்றுடன் சேர்த்தும் உண்ணலாம். இலையை அரிசி மாவுடன் கலந்து அடை செய்து சாப்பிட உடம்புவலி தீரும்.

பயன்கள் :

1. வெப்ப ஆற்றல் அதிகம் உண்டு. 61 கலோரி வெப்ப ஆற்றலை அளிக்கிறது.

2. புரதச் சத்தும், தாதுப்புக்களும், மாவுச் சத்தும், உடல் வளர்ச்சிக்குப் போதுமான அளவு இக்கீரையில் உள்ளன.

3. மூலம், மலச் சிக்கல், பாதவாதம் போன்றவைகளுக்குச் சிறந்த நிவாரணி.

4. மூட்டு வலி, முழங்கை, கால் வலிகளுக்குச் சிறந்தது.

5. இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி வலி உள்ள இடங்களில் கட்டி வர கீல்களில் உள்ள வாதப் பிடிப்பு, வீக்கம் தீரும்.

வல்லாரைக் கீரை

வலிமையற்றவனுக்கு வலிமை கொடுப்பதால் இக் கீரையை வல்லாரை என்பர். வடமொழியில் இதற்கு மண்டூக பரணி என்று கூறுவர். இது ஒரு கற்பக மருந்து. மருத்துவ நூல் அறிஞர்கள் "சரசுவதிக் கீரை" என்று புகழ்வர். "பின்மரி, சண்டகி, யோசனைவல்லி" என்றும் பல பெயரிட்டு அழைப்பார்கள். வல்லாரையைச் சமைக்கும் போது, புளி சேர்க்கக் கூடாது. சுவையும், அதன் மருத்துவக் குணமும் கெட்டுப் போகும். வல்லாரையோடு மிளகு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்துச் சாம்பார் செய்து சாப்பிடலாம்.

உளுந்தை வறுத்து, அதனுடன் வல்லாரையை வதக்கி, தேங்காய், உப்பு சேர்த்துத் துவையல் செய்தும் சாப்பிடலாம். பாசிப் பருப்புடன் சேர்த்துக் கூட்டாக வைத்தும் சாப்பிட







ஐஸ் கட்டிகளைக் கொண்டு முகத்தை ஓரிரு நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்த பின், அலங்காரம் செய்து கொண்டால், அலங்காரம் கலையாமல் நீடித்து நிற்கும்.

— மைதிலி ஸ்ரீநிவாஸன்

லாம்.

பயன்கள் :

1. வல்லாரைக் கீரை செம்புச் சத்தையும், தங்கச் சத்தையும் கொண்டது.

2. 100 கிராம் கீரையில் 224 மி. கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 32 மி. கிராம் மணிச்சத்தும், 68.8 மி. கிராம் இரும்புச் சத்தும் உள்ளன.

3. இக் கீரையைச் சாம்பார் செய்து சாப்பிடுவதினால் சரீர எரிச்சல், மூட்டுவலி, வீக்கம், சிறுநீர் மஞ்சள் நிறமாக இருத்தல் முதலிய நோய்கள் குணமாகும்.

4. வல்லாரைத் துவையல் மலச்சிக்கல் அகற்றும்.

5. குடல் புண், வாய்ப்புண், சொறி, சிரங்கு, மாரடைப்பு, மாலைக் கண், நீர்ழிவு, காக்கை வலிப்பு, காய்ச்சல் மூளைக் கோளாறு போன்ற நோய்களுக்குச் சிறந்த நிவாரணி.

6. இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும், தாதுபலத்தைக் கொடுக்கும்.

7. அதிகமான நினைவாற்றலை கொடுக்கும். அறிவை ஏற்படுத்தும் "ஞானரச மூலிகை" என்று சித்தர்கள் கூறுவர். ஞாபக சக்தி, மூளை வளர்ச்சி, நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு மிகவும் சிறந்தது. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளுக்கு மூளை சுறுசுறுப்பையும், சிந்தனை திறத்தையும் அளிக்க வல்லது.

வெந்தயக் கீரை

வெந்தயமும், வெந்தயக் கீரையும் குளிர்ச்சித் தன்மை வாய்ந்தவை. தாளிதப் பொருட்களில் ஒன்றாகப் பயன்படுகிறது. வெந்தயக் கீரையை நெய்விட்டு வதக்கியும், பருப்போடு கடைந்தும், தொக்காகத் தயாரித்தும் உண்ணலாம்.

வெந்தயமும், வெந்தயக் கீரையும் மீன் எண்ணெய்க்குச் சமமானதென்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

பயன்கள் :

1. எலும்பை வளர்க்கும் பாஸ்பரஸ் உப்புகளும், சதையை வளர்க்கும் லெசிதினும், முட்டைச் சத்து போன்ற 'நூகனியோ ஆல்புமின்'னும் உள்ளன. இவை மீன் எண்ணெயில் இருப்பது போல் இதிலும் இருக்கின்றன.

2. 100 கிராம் கீரையில் 390 மி. கிராம் சுண்ணாம்புச் சத்தும், 51 மி. கிராம் மணிச் சத்தும், 16.5 மி. கிராம் இரும்புச் சத்தும், வைட்டமின் 'சி' 52 மி. கிராமும் இருக்கின்றன.

3. வைட்டமின் 'ஏ' 3900 I.U. உள்ளது.

4. வயிற்றுக் கட்டிகள், உடல் வீக்கம், சீதபேதி, வயிற்று வலி, முதலியவற்றிற்குக் கை கண்ட மருந்து.

5. ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். இதன் சூப், தாய்ப்பால் சுரப்பதற்குச் சிறந்த மருந்து.

6. நீரழிவு, இரத்த சோகை, உடல் சூடு, இவற்றிற்குச் சிறந்த பலனைத் தரும்.

7. வெந்தயத்தை அரைத்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் தலைமுடி நரைக்காது, உதிராது, கருகருவென்று வளரும்.

8. வெந்தயத்தை நீரில் ஊற வைத்துத் தினமும் காலை, மாலை உட் கொண்டால் உடல் சூடு தணியும்.

9. வெந்தயக் கீரையை, வெண்பூசணியுடன் சேர்த்து சமைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

இயற்கையின் கொடையான நிகரற்ற நற்குணம் வாய்ந்த மூலிகைகளைக் கீரையாக சமைத்தும், துவையலாக அரைத்தும், பொடியாக உணவில் கலந்தும் சாப்பிடுவதன் மூலம்; சித்த மருத்துவம் உணவு மருத்துவமாக மாறுகிறது.

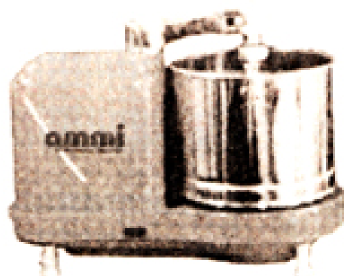
கீரை உணவுகளை காலை, மதிய உணவாகத்தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவில் கீரைகளை சாப்பிடக் கூடாது.

"கீரையுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார் –
மற்றவரெல்லாம்
நோயுண்டு பின் செல்வார்"

எனவே நோயின்றி நல்ல உடல் நலத்துடன் வாழ அன்றாட உணவில் கீரைகளை சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்ல பல பயன்களைத் தரும். வாட்டம் போக்கி ஊட்டம் கொடுக்கும் சிறந்த உணவு கீரைகள்.

— சாந்தா சுப்பாராஜ்

ஆயிரம் ஆண்டின் தலைசிறந்த கிரைண்டர்

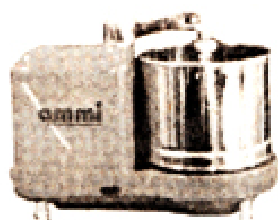


India's First Commercial Table Top
COOK - 7.0 Lts.

ammi KM

Dry & Wet Grinder

அம்மியாக
ஆட்டுக்கல்லாக
உரலாக
திருகுகல்லாக
மிக்ஸியாக
செயலாற்றும்
ஒரே கிரைண்டர்



CHALLENGER - 2.0 Lts.

Rs. 3785/- onwards



Sleek - 1.5 Lts.

FOR FREE HOME DEMONSTRATION CALL

CHENNAI : Mr. Saravanan ✆ : 4360291
COIMBATORE : Mr. Kabeer ✆ : 231759
(Also for Commercial Model for Hotels, Restaurents & Women Enterpruners)



Kutty - 1.0 Lts.

Specially Made 110 Volts Available

PATENT PENDING

Special Live Demonstrations at :

AKB Shop 349 Bazaar St,Salem-1.Ph: 267 215. **RATHNA STORES** Ranganathan Street, T.Nagar, Chennai - 17 Ph: 432 7666 / 999. **BALI & CO** 24 / 106, Singapore Complex, Natesan St, T.Nagar, Chennai - 17 Ph: 436 0291 **SRI SWATHI ENTERPRISES** Cross-Cut Road, Opp. Power House Coimbatore-12 Ph:233830. **GEM POWER TOOLS** 262 R.R. Complex, Nanjappa Road, CBE - 18. Ph: 231759 **K.SUBRAMANIAM** C-65, 9A Cross, Thillai Nagar, Trichy. Ph: 764 704. **T.R.PONNIAH NADAR** Thrunel velli Ph:337 890. **MRS** - Kumbakonam Ph: 420 017. **MRS**-Thanjavur Ph: 31079. **DINESH AGENCIES** Tirupur Ph: 747 446. **SHRINGERI ENTERPRISES** Bangalore Ph: 2220866

A Product Of : **SRI RAGAVENDRA DOMESTIC APPLIANCES (P) LTD.,**
AO: 4A2, Gandhi Nagar, Coimbatore 641 030. Ph: 444 385, Mobile: 98430-60649.
MO: 106, Singapore Complex, 24 Natesan St, T.Nagar, Chennai - 17 Ph: 436 0291

Intrested Dealers Invited From Madurai, Pondichery, Erode, Hyderabad & Mumbai - Enquires Bound Area and From Other Cities & States



• ஜெயலலிதா

☞ துபாயிலிருந்து தன் அம்மாவோடு டெல்லி இந்திரா காந்தி விமான நிலையத்திற்கு வந்து சேர்ந்த அந்த ஏழு வயதுச் சிறுமியிடம் விதி விளையாடியது. எஸ்கலேட்டரில் ஒரு பை சிக்கியதில் அந்த இயந்திரத்தில் பழுது ஏற்பட பெரிதான இடைவெளியில் ஜோத்ஸ்னா மாட்டிக் கொண்டு பரிதாபமாக உயிரை இழந்தாள். அந்தக் கருவியை எப்படி நிறுத்துவது என்பது தெரிந்து உடனடியாக செயல்பட்டிருந்தால் அந்தக் குழந்தை காப்பாற்றப்பட்டிருப்பாள்.

அச் சம்பத்தைத் தொடர்ந்து 'எஸ்கலேட்டர்' பயம் பயணிகளிடம் அதிகரித்துள்ளது. இதைப் போக்க ஏர் போர்ட் அதாரிட்டி ஆஃப் இந்தியன் ஒவ்வொரு எஸ்கலேட்டருக்கு அருகிலும் ஒரு அறிவிப்புப் பலகையை நிறுவியுள்ளது. இதில் எஸ்கலேட்டரில் பயணம் செய்யும் விதி

நியூஸ்

முறைகள், சுவிட்ச் பொருத்தியுள்ள இடம் போன்ற தகவல்கள் கொட்டை எழுத்தில் ஆங்கிலத்தில் பொறிக்கப்பட்டுள்ளன. இனியாவது இத்தகைய சம்பவங்கள் நிகழாது என எதிர்பார்ப்போம்.

☞ டான்ஸி நில பேர ஊழல் வழக்கில், முன்னாள் முதலமைச்சர் செல்வி ஜெயலலிதா மீது, தனி நீதி மன்றத்தில் பதிவு செய்யப்பட்ட குற்றச்சாட்டுக்களை ரத்து செய்து அவரை வழக்கிலிருந்து விடுவித்து சென்னை உயர் நீதிமன்றம் உத்தரவிட்டுள்ளது. இம்மனுவை விசாரித்துத் தீர்ப்பளித்த நீதிபதி தங்கராஜ் பற்றி விமர்சித்துப் போஸ்டர்களும் நிறைய ஒட்டப்பட்டன. தற்போது தமிழக அரசு அப்பீலுக்குப் போயுள்ளது.



• போரிஸ் எல்ஸ்டின்

இன்னொரு வழக்கில், வருமானத்துக்கு அதிகமாக சொத்து சேர்த்ததற்காக முன்னாள் அமைச்சர் நாகூர் மீரான் மற்றும் அவர் மனைவிக்கு மூன்றாண்டு காலமும், முன்னாள் அதிமுக எம்.எல்.ஏ. மல்லிகாவுக்கு ஏழாண்டு காலமும் சிறைத் தண்டனை விதிக்கப்பட்டுள்ளன.

☞ பௌத்த சமயத்தின் மூன்றாவது பெரும் தலைவரான பதினேழாவது 'கர்மாபா' உக்ஜின் த்ரின்லே டோர்ஜே 'திபெத்'திலிருந்து இந்தியாவிற்குத் தப்பி வந்ததைத் தொடர்ந்து அவருக்கு அரசியல் அடைக்கலம் தருவதா என்பதை ஆராய்ந்து வருகிறது இந்திய அரசு. ஏனெனில் இதன் பின்னணியில் சீன அரசின் கைங்கர்யம் இருக்குமோ என்பது தெரியாத நிலையில் முடிவு எடுப்பதில் தாமதம் ஏற்படுகிறது.



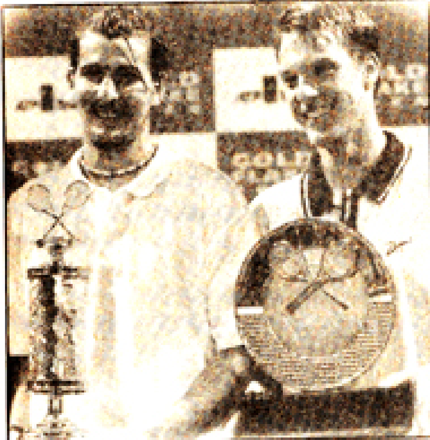
• எஸ்க்லேட்டர் எச்சரிக்கை!

☞ போன நூற்றாண்டின் கடைசி தினங்களில் உலகையே கலக்கிய 'ஹைஜாக்' சம்பவத்தில் இந்தியா மூன்று கொடிய தீவிரவாதிகளை விடுவித்து பயணிகளை மீட்டுக் கொண்டது. இதில் முக்கிய தீவிரவாதியான மவுலானா மசூத் அஸார் இந்தியாவுக்கு எதிராக ஐந்து லட்சம் முஜ்ஜாஹிதின்களை தயார்படுத்தப் போவதாக கராச்சியில் புறநகர்ப் பகுதியில் தன் கூட்டத்தாரின் முன்னிலையில் அறிவித்

துள்ளான்.

☞ உலக நாடுகளில் எத்தனை வேற்றுமை இருந்தாலும் ஒரு விஷயத்தில் எல்லா நாட்டிற்கும் ஒற்றுமை இருக்கிறது. அது நாடாளுமன்றத்தில் நடக்கும் குடுமிபிடி சண்டைதான். நீங்கள் படத்தில் பார்ப்பது தைவான் சட்ட சபையில் இரண்டு எம்.பிக்கள் அடித்துக் கொள்ளும் காட்சி. போகிற போக்கைப் பார்த்தால் சென்னைக் குழாயடிச் சண்டையே மேல் என்றாகிவிடும் போலிருக்கு!

☞ கடலில் எண்ணெய்க் கசிவுகள் கொட்டப்படுவதால் பல உயிரினங்கள் இறக்கின்றன. பிரான்ஸில் உள்ள பிரிட்டன் நகரக் கடற்கரையிலிருந்து இப்படி மாட்டிக் கொண்ட எட்டாயிரம் பறவைகளை மீட்டிருக்கிறார்கள். இதில் பதினைந்து சதவீதப் பறவைகளுக்குதான் உயிர் பிழைக்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறதாம்.



• ஏடிபி கோல்ட்ஃப்ளேக் டென்னிஸ் போட்டி

☞ ரஷ்ய அதிபர் போரிஸ் எல்ஸ்டின் தன் பதவியை ராஜினாமா செய்து விட்டார். மக்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட முதல் ரஷ்ய அதிபர் இவர்தான்.



• பதினேழாவது கர்மாபா

☞ சென்னையில் நடந்து முடிந்த ஏடிபி கோல்ட்ஃப்ளேக் ஓபன் டென்னிஸ் இறுதிப் போட்டியில் பிரான்ஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த ஜெரோம் கோல்மாட் ஜெர்மனியைச் சேர்ந்த மார்கஸ் ஹன்ட்ச்க்கை தோற்கடித்து இக்கோப்பையை வென்றுள்ளார்.

☞ மும்பைப் பெண்ணான யுக்தாமுகி உலக அழகியாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது தெரிந்திருக்கும். லண்டனில் நடைபெற்ற இந்தப் போட்டியில் இரண்டாவதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார் வெனிசுலா நாட்டைச் சேர்ந்தவர் (அடிக்கடி வெனிசுலா அழகிகள் உலக அளவில் அங்கீகாரம் பெறுவதை கவனித்தீர்களா?) அழகிப் போட்டிக்கு எதிர்ப்பும் கணிசமாக இருந்தது. எனவே போட்டியில் நீச்சல் உடைப் போட்டி தவிர்க்கப்பட்டது.

சாட்டை

☞ ஹில்லாரி கிளின்டன் நியூயார்க் செனட்டர் பதவிக்குப் போட்டியிடுவதாக முடிவு செய்ததைத் தொடர்ந்து நியூயார்க் புறநகர்ப் பகுதியில் ஒரு வருடம் தங்கிவிடப் போவதாக அறிவித்து அதை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளார். இது பிரசாரத்திற்கும் சௌகரியமாக இருக்கும், மக்களின் நல்லெண்ணத்தைப் பெறவும் உதவும் என்பது அவர் கணக்கு. இந்த ஏற்பாட்டுக்கு அரைமனதோடு இசைந்திருக்கிறார் வெள்ளை மாளிகையைவிட்டு இப்போதைக்கு வெளியேற முடியாத பில் கிளின்டன்.

☞ இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்களைத் தனியார் மயமாக்கும் மசோதா பாராளுமன்றத்தில் நிறைவேறியது. ஆளுங்கட்சியும் (பா.ஜ.க.) பிரதான எதிர்க் கட்சியும் (காங்கிரஸ்) இணைந்து இது நிறைவேற உதவியது காலத்தின் கட்டாயம். அரசின் பிரம்மாண்டமான பற்றாக்குறை பட்ஜெட்டை சரி செய்ய இந்த நடவடிக்கை உதவும் என்பதோடு, பெருமளவில் நம் நாட்டுக்குக் கடனளிக்கும் உலக வங்கியைத் திருப்தி செய்யவும் இது உதவும். ஆனால் வெளிநாட்டுத் தனியார் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனங்கள் நம் நாட்டில் சக்கைப் போடு போடும்போது அந்த வருமானம் நம் நாட்டில் முதலீடு செய்யப்படுவது சந்தேகமே.



• தைவான் சட்ட சபையில்...

— ஜி.எஸ்.எஸ். & காவ்யா



இது வரை கண்டிராத மாயா ஜால தந்திரக் காட்சிகள் நிறைந்த ஜாலியான தொடர்.

சித்தர் மலையில் 2000 ஆண்டுகளாக வாழும் ஜிங்கலன் என்ற சித்தர் கர்ணனின் கவசத்தையும், ஆயுதங்களையும் தகுந்த ஒருவரிடம் ஒப்படைப்பதற்காக பாதுகாத்து வருகிறார். மூன்று குள்ளர்களும் அந்த மலையில் வசிக்கிறனர். அருகில் உள்ள மிதிலாபுரத்தில் மாரகன் என்ற மந்திரவாதி தனது மந்திர சக்தியினால் மக்களை துன்புறுத்தி வருகிறான். அவனிடம் பிடிபடும் ஒரு குள்ளன் உயிருக்குப் பயந்து சித்தரிடம் உள்ள கவசத்தைப் பற்றி அவனிடம் கூறிவிடுகிறான். அதைக் கைப்பற்ற வரும் மாரகனுக்கும், சித்தருக்கும் நடைபெறும் மந்திர தந்திரப் போரில், சித்தர் அருகில் உள்ள பாண்டவபுரத்தை சேர்ந்த அப்பாவி சுயம்புவால் காப்பாற்றப்படுகிறார். சுயம்புவின் நல்ல உள்ளத்தை அறிந்த சித்தர், அவனுக்கு மந்திர தந்திரங்கள் கற்றுக் கொடுப்பதுடன், கவசத்தையும் அளிக்கிறார். சுயம்பு கவசம் அணிந்த உடன் மறையும் 'மாயா' என்ற வீரனாகி அநீதியை எதிர்த்து தனது போராட்டத்தை தொடர்கிறான்.

சித்தர் மலைக்கு மூலிகைகள் பற்றி எழுத வந்த பத்திரிகை நிருபர் நிவேதிதா சுயம்புவின் அப்பாவித்தனத்தால் ஈர்க்கப்படுகிறாள். ஆனால் சுயம்புதான் மாயா என்று அறியாமல் மாயாவை நேசிக்கிறாள். நிவேதிதாவை நேசிக்கும் சுயம்பு தனது காதலை வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கிறான். விடை சின்னத்திரையில்.

நடிப்பு : நாகேந்திர பிரசாத் (பிரபு தேவாவின் தம்பி) ஸ்வர்ணா, காந்திமதி.

இயக்கம் : பி.ஆர். விஜயலக்ஷ்மி



விஜய் டி.வியில் அக். 27 முதல் ஒவ்வொரு புதன்கிழமையும் இரவு 8.00 மணிக்கு

- ADVT -

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ வடமாள், கௌசிகம், கிருத்திகை, 33/பி.எஸ்ஸி/ 7000/- தனியார் கம்பெனி, சொந்த ஃப்ளாட், தசை கோளாறினால் நடக்க சிரமப்படும் வரனுக்கு படித்த நல்ல பிராமண குடும்ப பெண் தேவை. எளிய திருமணம். வசதி அற்றவரும் அணுகலாம். பெட்டி எண் : 16245

■ பி.எ. படித்து விரிவுரையாளராக பணிபுரியும் பிராமணர் பிரஹுசரணம், நைத்ரப காசியப கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், வயது 25, நல்ல நிறம், நல்ல உயரம், உள்ள பையனுக்கு அதே வகுப்பை சேர்ந்த பி.எ. முடித்த வேலையுள்ள, இல்லாத, அரசு வேலையில் (அ) அரசு ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 16246

■ முத்தரையர், DME, 34 years, 152 cms, 12-ல் செவ்வாய், சென்னையில் மத்திய அரசு பணி, மாதம் 10,000/- இதே இனத்திலிருந்து படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16247

■ Wanted Vadamal bride 24-28 yrs. graduate, fair, domestically well trained, affectionate, for Kousika, Mrigaseersham (1st padam) boy, B.E., 30 yrs. 5.6" 350 Dinar/Kuwait. Box No. 16248

■ வடமாள், ஐயர், கௌசிகம், ரேவதி, பி.காம், 163/ 6000/- தனியார், சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல தோற்றமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 044 - 4749920. பெட்டி எண் : 16249

■ தமிழ் வடமா நைத்ருப காஸ்யப, ஆயில்யம்-1, 30/ 162/எசிஎ ப்ராக்டீஸ் செய்யும் மத்தியதர குடும்ப வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான இசையார்வமுள்ள படித்த வடமா மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 16250

■ Tanjore Vadamal, Bharadwajam, Swathi, B.Com, 32/ 180/above 15,000/- business in Chemicals, own house. Parents seeks fair, good looking graduate girl. Kindly send horoscope, bio-data. Phone : 4892296. Box No. 16251

■ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், திருவாதிரை, 27/165 செ.மீ. வங்கி அதிகாரியாக உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரி, அழகான குடும்பப்பாங்கான, வேலையில் உள்ள/ இல்லாத மணமகள் 23 வயதுக்குள் தேவை. பெட்டி எண் : 16252

■ Alliance invited for Delhi based smart Tamil Iyer boy, Sangruthi/Hastham, 28/5 ft. 7" Rs. 7500/-. (Studied upto B.A. (Hons.) IInd year with permanent prospective job in Cargo line) from suitable Brahmin girl, graduate/under graduate/preferably employed. Box No. 16253

■ Wanted suitable professional bride for tall, good looking, Govt postgraduate doctor, 28/178 of Intercaste parentage, mother Brahmin and father non-Brahmin. (Caste no bar). Box No. 16254

■ வடமாள், கௌண்டின்ய, ஆயில்யம், 34/162/12,000/ - பத்திர எழுத்தர், நல்ல நிலையிலுள்ள பையனுக்கு பொருத்தமான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 16255

■ Mother Brahmin, father Pillai, Visakam, 28/167, B.A., M.B.A., DCA Govt. employed, own house at Chennai, seeks graduate girl from any caste. Preferably Brahmin/Pillai/Mudaliar. Phone No. (044) 2421508. Box No. 16256

■ Iyer, Vathimal, Sankriti, Poorattathi, (B.E.) 32/168, Senior engineer, Hindustan Motors, Hosur, seeks Bangalore based/transferable, employed graduate girl. Send horoscope to Box No. 16257

■ Wanted for Iyer, Athreya, Pusam, 10 lakhs annual, Bangalore, Multinational, Bangalore based smart, english speaking graduate Iyer girl. Contact Box No. 16258

■ Vadama, Vadhulam, Uthiradam, 35, young looking, handsome, clean habits, teetotaller US based, software engineer, seeks Vadama, home loving, good looking girl around 28. Phone : 2343711. Box No. 16259

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwaja, Visakam - II, 29 years, 170 cms, employed in Dubai, seeks graduate, fair, good looking, domestically trained girl. Box No. 16260

■ Alliance for Vadakalai Iyengar, Vishwamithram, Rohini, M.Sc., computer science, 29/165 cms, employed in USA, seeks very fair, computer professional girls. Apply with horoscope to Box No. 16261

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Mumbai based engineer, Pooradam, 26/178, good physique clean habits, seeks fair, educated, B.Com/BE/computer qualified, girl of pleasing manners. Contact 0431/ 423578. Box No. 16262

■ Wanted girl from decent family for Delhi based decent good looking, Hindu, Pillai, ITI, 30/5.3"/8000/ - having own business at Cannaught Place, Delhi. Contact Damodaran 011 - 2479572. Box No. 16263

■ Iyer, Vadama, Udhitya, Hastham, 30/170/9000/ B.Sc., (AMIE) NCO ground duty IAF Tambaram, seeks fair, good looking graduate girl. Phone : 2454997. Send horoscope to Box No. 16264

■ காஜுஜு பலிஜா, 42/150/10,000/- சொந்த வீடு, அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகனுக்கு கௌரவமான, படித்த, நல்ல குடும்பப்பாங்கான 32 வயதிற்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. (நாயுடு உட்பிரிவினரும் கூட) போன் : 2387207. பெட்டி எண் : 16265

■ Father Mudaliar, mother Brahmin, Pooradam, age

அறிவிப்பு திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

28, 5.6" height, income 6000/- Video grapher boy, fair, own house, seeks suitable vegetarian girl either of the parent shall be Mudaliar or Brahmin or Saiva Pillai. Phone : 4895691. Box No. 16266

■ Telugu, Velnadu, Brahmin, Srivathsa, Aslesha, 26/170/B.Tech. (C.S) computer engineer in US, seeks good looking, home loving, domestically trained graduate girl from decent family. Send horoscope, bio-data. Box No. 16267

■ Vadamal, Gargeya, Aailyam (3rd padam), LIC, 5000/- p.m. M.Com, 5.7", 34, clean habits, seeks slim, good looking, employed girl. Subsect no bar. Reply with horoscope or contact 0771 - 411366. Box No. 16268

■ மாத்டா கன்னடா அறுவத்து வக்கலு, கௌண்டின்யம், ரேவதி, 29/5.4" பி.காம், 7000/- சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ள தனியார் துறையில் பணிபுரிபவருக்கு, அழகான வேலையில் உள்ள/இல்லாத அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16269

■ Alliance invited from Tanjore Iyer, Vadama brides, domestically well trained, around 23 professionally qualified or Govt./Bank employed graduates, for executive engineer of leading consultancy organisation. 27 yrs., Srivatsam, Kettai. Contact 044 - 2402776. Box No. 16270

■ For Iyer, Vaathima, Tharakayana Gothram, Rohini, sales officer in MNC at Bangalore. Wanted Vaathima bride, born after July 76. Contact Box No. 16271

■ Iyer, Vadama, Srivatsam, Thiruvonam, 35, handsome, 5.9" B.E., M.S. (USA) reputed MNC wellplaced divorcee six year son, seeks alliance, smart, educated girl. Reply horoscope details to Box No. 16272

■ Sourashtra, Upamanya, Revathi, fair, 27/165/10,000/- BBA, PGDCA, PGDMM, professional diploma, NIIT, senior systems executive synergy login systems, Mumbai, seeks fair, graduate bride. Contact with horoscope. Phone : 5971683 (044). Box No. 16273

■ Wanted non-Bharadwaja bride, well qualified, fair, slim, employed/unemployed upto 26 for Kerala Iyer groom Bharani, 29/175/B.Tech., employed in Ford India Chennai, correspond horoscope. Phone : 4417822. Box No. 16274

■ Vadamal, Iyer, Bharadwajam, Pooradam, 26 years, 5.7" B.Sc. (Maths) M.S.E (Aptech - 3 years) software analyst, USA requires girl with MCA or equivalent between 22 - 24. Contact with horoscope and bio-data. Box No. 16275

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poosam, 39/176 cms, 6,500/- SSLC Bank clerk, legal divorcee without encumbrance, seeks suitable girls, widows also acceptable. Box No. 16276

■ Brahacharanam, Haritham, Uthirattathi, 24/15,000/- 169 cms, employed in SRA systems, seeks suitable, good looking, professionally employed girl. Subsect no bar. Send horoscope. Phone No. : 4339873. Box No. 16277

■ Iyer, Koundinyam, Thiruvonam, 37/5.3" 15,000/- own business, widower without encumbrance, seeks suitable alliance, divorcees excuse. Apply with horoscope. Box No. 16278

■ Tanjore Iyer, Vadama, Koundinyam, C.A. finalist, 33 years, 166 cms, executive, TVS, Ayilyam IV, seeks fair, well placed girl UG/PG below 30 years. Same sect only, send horoscope with details. Box No. 16279

■ Iyengar, Thenkalai, Kousikam, Bharani, 28/173/10,000/- B.Sc. Maths, Manager (MNC) suddha jadagam boy, seeks working/non-working girl, Kalai no bar. Early, decent marriage. Phone : 6453734. Box No. 16280

■ Kannada Madhwa, Harischa, Swathi, 28/175, DME, DCA, 5 star Hotel, SPIC group, engineering department, two own flats, seeks beautiful graduate girl from decent family. Box No. 16281

■ Iyer, Vathima, Bharadwajam, Pooram, 30/170 cms, fair, B.Com, Private Bank, Rs. 4,500/- p.m. boy, seeks homely, preferably graduate employed/unemployed girl. Contact Phone : 4743097 with horsocope, family details. Subsect no bar. Box No. 16282

■ Chartered Accountant Iyer, very fair, handsome, looks youngish, pious, rich, 40/179, seeks girl any status, specifically girl with very fair, beautiful looks, divorcees, widows, spinsters. Apply Box No. 16283

■ வெள்ளாளர் பிள்ளை, அசைவம், 29, திருவோண நட்சத்திரம், எம்.சி.ஏ., படித்து அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும் நல்ல பண்புள்ள பையனுக்கு எம்.சி.ஏ. அல்லது பி.ச. கம்ப்யூட்டர் படித்த சீரான உடலும், களையான முகமும் கூடிய நல்ல தரமான குடும்பத்தில் பிறந்த நல்ல பண்புள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16284

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthama, DEE, Swathi, 30/5.6"/8000/- Railways, permanently at Chennai, seeks employed/unemployed girl. Phone : 6259187. Box No. 16285

■ Alliance invited from vegetarian Tamil Chettiar/Pillai/Mudaliar graduate/post graduate, fair, good looking girls for Delhi based Chettiar boy, 25/170, B.Com (Hons.) MBA, Finance working with MNC. Reply with bio-data and horoscope. Box No. 16286

■ North Arcot, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, 32/5.7" Rs. 8000/- B.Com., fair, operator, M/S Rane Engine Valves Ltd., Chennai, seeks alliance from graduate, good looking, employed/unemployed girl from good family back ground. Box No. 16287

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Moolam, 32/5.8" US software professional, seeks suitable computer qualified girls. Box No. 16288

திருமணமலர் – புதிய விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

இந்த மாத இதழிலிருந்து திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- ஆக உயர்கிறது. அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/- மட்டுமே. அதில் எந்த வித மாற்றமும் இல்லை. வாசகர்களும், விளம்பரதாரர்களும், தொடர்ந்து விளம்பரம் செய்து பயனடையும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/03/2000. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

– பதிப்பாளர்

■ Bombay based Nationalised Bank clerk, B.Com., CAIIBI, Vadamal, Iyer, Bharadwajam, Thiruvonam, 38/175, seeks alliance from employed, homely girl. Reply with horoscope. Box No. 16289

■ Alliance invited from graduate employed (transferable) girl for Vadama, Iyer, Athreya, Poorattathi, 10/4/64, B.Com, employed in MRF, Pondicherry. Subsect acceptable. Reply to Box No. 16290

■ வன்னியர், 26/167, மிருகசீரிஷம், எம்.பி.பி.எஸ். முடித்த அழகான மணமகனுக்கு, அதே இன எம்.பி. பி.எஸ் படித்த சிவந்த அழகான மணமகள் தேவை. போன் : (04145) 22142. பெட்டி எண் : 16291

■ Vadamal, Srivatsa, Chithirai, smart, 35/175 cms, Diploma in Printing Technology, own flourishing business at Coimbatore, seeks good looking Iyer girl around 30 from decent families. Box No. 16292

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Bharani, 32/5.4"/Rs. 7000/- working in reputed firm in Chennai boy, seeks suitable girl. Box No. 16293

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Ayilyam (III), 44, youngish bachelor, broadminded undergraduate, formerly enterpreneur, employed Chennai, Manager Technical, shortly proceeding Gulf, Coordinator for New Project, seeks Chemistry/Geology/Technically qualified girls, good family background, think and reply. Box No. 16294

■ Tamil Iyer, Haritha, Moolam, Brahacharanam, B.E., 31/165/22,000/- Saudi Arabia employed, now in India on vacation, immediate marriage, seeks engineers/electronics/computers/doctors/professionally qualified girl only. Box No. 16295

■ தொண்டை மண்டல முதலியார், 27/175 செ.மீ. அனுஷம், சிவப்பு, Chartered Accountant, MNC, சென்னை, B.E./MCA/MBBS/BDS/CA/PG படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள், சைவ பிள்ளை/செட்டியார் சம்மதம். பெட்டி எண் : 16296

■ அகமுடையார், சைவம், 33/173/10,000/- டிப்ளமோ/சென்னை மாநில அரசு (மாற்றமில்லாத) பணி மையனுக்கு, சைவ குடும்பத்தைச் சார்ந்த, சென்னையில் பணியில் உள்ள/நன்கு படித்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 16297

■ Alliance for Smartha, Kannada Brahmin boy, graduate, Krithigai, Hoysala Karnataka, Nithrupa Kashyapa, 33, Public sector undertaking, Rs. 12,000/- p.m. owns a flat in city. Tamilians accepted. Phone : 4952052. Box No. 16298

■ Vadamal, Naithruba Kashyapa, Maham, 37/155/8500/- (B.Com), private limited, presently employed in Delhi, seeks suitable employed/unemployed, +2/graduate girl. Subsect no bar. Reply Box No. 16299

■ Alliance invited from good looking, computer and professionally qualified Iyer bride, 22/26, for US employed engineer, 1971, Punarvasu 4th padam, Vadoola, Vadamal. Horoscope. email: rajaji@bgl.vsnl.net.in Box No. 16301

■ Vadama, Koundinya, Poonarvasu boy, 35/170/5000/- B.Com, employed stock broking firm. Seeks working girl. Box No. 16303

■ Thanjavur Vadamal, Kousika Gothram, Mirugaseersham, 28/172, B.E., software engineer, reputed concern, seeks good looking, professionally/software girl, employed girl preferred. Box No. 16304

■ 24 மனை தெலுங்கு செட்டியார், சிவ கோத்திரம், பூராடம் (சுத்த ஜாதகம்) வயது 34, படிப்பு, பி.எஸ்ஸி., எம்.ஏ., டி.எல்.எல். தலைமைச் செயலக அலுவலர் மணமகனுக்கு படித்த அரசு/பொதுத் துறையில் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 16305

■ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Visakam, 32/172, M.Com, leading carnatic musician, seeks graduate girl with taste in carnatic music. Subsects no bar. Phone Chennai : 4740454. Box No. 16306

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Thiruvadhirai, 29/180/5000/- M.Com, Diploma RDBMS, (MCA) working in ICF Chennai, seeks fair, domestically trained graduate girl. Box No. 16307

■ Ayyar, Vadamal, Kousikam, Chithirai 4th padam, 29/163 cms, +2, Rs. 9000/- p.m., Deaf & Dumb can speak without clear pronounciation, Titan, Hosur, own house, v. fair, seeks alliance from suitable girls. Subsect/Iyengar no bar. Ph. No. 2444906. Box No. 16308

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

■ Brahmin bride, fair, graduate, below 24, employed (transferable) employable for only son, very fair, Avittam, suddha jadhagam, 27/170/8,500/- +, B.Sc., (MBA), sales executive, MNC, Hyderabad. Father, scientist, Kongu Vellalar, mother Tamil Iyer, vegetarian. Early marriage desired. Box No. 16309

■ ஐயர், காஸ்யப, கார்த்திகை, PG/39/168/12,000/- சென்னையில் employed reputed company, சொந்த flat, divorcee, non-encumbrance, குடும்பப்பாங்கான கிராஜு வேட், +2 படித்த அழகிய ஐயங்கார்/ஐயர்/தெலுங்கு பிராமண பெண் தேவை. எளிய திருமணம். ஜாதகத் துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 16310

■ Vadamal, Naithruba Kashyapa, Kettai, 35/155/4000/- (B.Com) private, seeks suitable employed/unemployed, +2/graduate girl. Subsect no bar. Reply Box No. 16311

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Sadhayam, 30/164, B.Sc., M.A., 8000/- employed in Ltd. Co., seeking suitable graduate girl. Subsect no bar. Hemalatha Shankaran, 4/902, Vivekananda Street, Near Vellakkal, Kovilambakkam, Chennai - 600 117. Ph. 2329264.

■ Iyer, Brahacharanam, Veethahavya Gothram, star Pooradam, Deputy Manager (Marketing) Private concern, salary 4500/- 41/5.6" Diploma in Commerce, seeks employed girl. Subsects no bar. K.R. Easwaran, Retd. A.O. (PWD), 38, V Main Road, Vijayaraghavapuram, Saligramam, Chennai - 93. Phone 4748654.

■ Vadamal, Bharadwajam, Uttarattathi - 2, B.Com., PG Dip CA, 28/5.11"/10,000/- + free quarters working NRC Ltd., Mohone, Thane Dt. Senior Officer (Accounts) seeks good looking graduate girl from decent family. Send horoscope. V.B. Subramanyam, 24-115, Vishnupuri, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ அஷ்டஸஹஸ்ரம், ஆத்ரேயம், D.O.B. 5.3.72, விசாகம் 2ம் பாதம், சீனியர் ஆபரேட்டர், தனியார் ரூ. 6000/- மாதம், தகுந்த இதே இன பெண் தேவை. அஷ்டஸஹஸ்ரம், ஆத்ரேயம், D.O.B. 9.9.1972, ஹஸ்தம் 1-ம் பாதம், மெடிகல் ரெப்ரஸென்டேடிவ், சிடாடல் ரூ. 6000/- மாதம், தகுந்த இதே இன பெண் தேவை. ஜாதகங்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி பி. சுவாமிநாதன், 38, கிழக்கு இரண்டாம் தெரு, நடராஜபுரம் தெற்கு, தஞ்சாவூர் - 613 007.

■ பாலக்காடு ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், சுடமர்ஷணம், 39, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சொந்த ஹோட்டலை நிர்வகிக்கும் வசதியுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. K.S. Parameswaran, C/o. Hotel Vijaya, P.O. College Square, Cuttack - 753 003. Orissa. Subsect no bar.

■ Iyer boy, Brahacharanam, Srivatsam, Uthiram fourth, 32/165/3000/- M.Com, Private company, Calcutta, seeks preferably graduate, working girl. Send horoscope to S.Vasudevan, 207-B, Kalighat Road, Calcutta - 700 026. Tel. (033) 4552497.

■ தெலுங்கு விஸ்வகர்மா, (கந்துகூரிவாரி) 36/159, அரசுப் பணி 9104, மனைவியை இழந்தவர், ஒரு குழந்தை (விடுதியில்) பணியில் உள்ள அல்லது பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், போட்டோ, குடும்ப விவரங்களுடன். கே. அருள், 27, ரத்தின விநாயகர் வீதி, வெங்கடேசா காலனி, பொள்ளாச்சி, கோவை மாவட்டம் - 642 001.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, மூலம் (சுத்த ஜாதகம்) 33/159, M.Sc, Deputy Manager, LIC Housing Finance, வரனுக்கு வேலைக்குப் போகாத, படித்த, குடும்பப்பாங்கான பெண் வயது 24 - 29 தேவை. ராகவன், 5, 16வது கிழக்கு குறுக்கு தெரு, காந்திநகர், வேலூர் - 632 006.

■ அய்யர், பிரஹசரணம், ஹரித, மகம், 34/165, B.Com (M.Com.) DCA, Accounts Officer, Private firm, Bombay, seeks graduate girl. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : P.S. Venkatachalam, 10/126, Madhu Mansion, Telang Cross Road, Matunga, Mumbai - 400 019.

■ Brahmin, Vadamal, Kousikam, Revathi, 39/157/7500/- B.Com, employed in State Government at Coimbatore. Seeks graduate, employed/unemployed girl. J. Ananthanarayanan, 30, P.F. Staff Quarters, Avinashi Road, Peelamedu, Coimbatore - 641 004.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Barani, (B.Sc.) 30/160/7000/- private firm, Chennai, seeks suitable girl. Subsect acceptable. Send horoscope to T.C. Swaminathan, 8/1 (upstairs), LIC Colony 1st Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 040. Ph. 4463322/4461130.

■ For Iyer boy, 30/170, B.E. (Hons.) computer professional in USA on Green Card, divorcee, after brief marriage, suitable Hindu girl, fair, good looking, working as professional in USA on H1 or Green Card. Contact Ganapathy, C1, Swati, Chandavarkar Lane, Borivili (W), Mumbai - 400 092.

■ அய்யர், வடமாள், (சுக்ல யஜுர்) காசியப கோத்திரம், 33/150, உத்திராடம், பி.எஸ்ஸி, 5000/- தனியார், திருச்சி, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. P. Rangarajan, 132, 4th Main Street, Varnapuram, Bhavani - 638 302.

■ Required graduate, good looking bride for B.A., DDBMS, 30 yrs, 6.1" working for Public Ltd., 11,000/- Kousika, Vadama, Uthirattathi boy. Smt. Shantha Venkatachalam, No. 46, "Anushree", 1st Cross, Dasappa Layout, 3rd Block, Ramamoorthy Nagar, Bangalore - 560 016.

■ Vadamal, Srivatsam, Thiruvathirai, DME, (owning two-wheeler workshop), 5.8" 35/12,000/- seeks +2 or graduate girls. S. Venkatraman, C-11, Sreevidya Apartments, 9, Balakrishna Mudali Street, West Mambalam, Chennai - 33. Ph. 4741377.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 36/175 செ.மீ. B.Sc., AICWA, CAIIB, அரசு வங்கி ஆபீஸருக்கு பெண்

தேவை. தொடர்பு S. Pichai, 46-B, Raja Basantaroy Road, Calcutta - 700 029. Phone : 033 - 4647913.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Rohini, 32/5.2" B.A. (EAS), B.A. (Hindi), DCA, Sr. Accounts Officer, Essar Shipping Limited, Bombay, seeks graduate girl. Contact C/o. P.S. Venkatachalam, 10/126, Madhu Mansion, Telang Cross Road, Matunga, Mumbai - 400 019.

■ Vathima, Koundinya, Thiruvadirai, 34 years, 9000/- M.Com, senior clerk, Southern Railway, Bangalore, wanted girl, LIC/GIC/Bank/Central Government/ MNC employed. Subsect no bar. Excuse divorcee/ widows. Mail your horoscope to Prabhavathi, 68D, Railway Colony, Yesvanthpur, Bangalore - 560 022.

■ Vellala Mudaliar, Aridra/Sep. 1966, 181, B.Sc., 13,000/- Executive Production at Pearl Organics, Panvel, Bombay, requires fair, slim, tall, graduate girl. Same caste. Contact T. Kannidorai, 16/89, Sai Nagar Colony, Lothugunta, Secunderabad - 15.

■ Vadagalai, Uthirattathi, Shadamarshana, 185 cms, 42, B.E., Manager, Godrej, only son from well-placed, cultured family (divorcee non-encumbrent) seeks suitable girl from decent family background. T. Srinivasan, 111/A, 2 Main, 29th Cross, 7th Block, Jayanagar, Bangalore - 560 082. Phone : 6347312.

■ Viswamitra, SSLC, 34/167/10,000/- permanent, medium, god fearing, wanted bride +2 or graduate, unemployed, 28 to 30, home loving. Contact Kunchithapatham, 60, Agraharam, Panruti - 607 108. Phone : 44730.

■ Employed girl upto 40 years for Iyer, Visaka, Kousika bachelor boy, 43/5'/B.Com, self employed in publishing commission work, own house. Contact P.G. Iyer, Pocket B, 14C, Sidhartha Extension, New Delhi - 110 014. Phone : 6921804.

■ Caring, good looking, god fearing, unemployed girl for Kousika, Sravanam, Brahacharanam, own house, fair, handsome, 34/170, M.Sc., Dip. Computers, Sai devotee preferred, no demands. Send horoscope, family particulars. DN, 348, BNR Nagar, Vanasthalipuram, Hyderabad - 500 070.

■ சோழியப் பிள்ளை, ரேவதி, சிவப்பு, 165/32/7500/- எம்.எஸ்ஸி, கனரா வங்கி, சேலம் மணமகனுக்கு அழகான, பட்டப்படிப்பு/பட்டமேற்படிப்புடன், வேலையில் உள்ள/இல்லாத இளம் மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர். சிவகுமார், 92, 5வது தெரு, நாராயண நகர், சேலம் - 636 015.

■ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், ரோகிணி, 33/ 5.4"/4000/- தனியார் கம்பெனியில் சர்வீஸ் இன்ஜினியராக பணிபுரியும் பையனுக்கு வேலையில் உள்ள/ இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். என். சேதுராமன், 3/364, 3வது குறுக்குத் தெரு, டாக்டர். இராதாகிருஷ்ணன் நகர், வேலூர் - 632 006.

■ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Thiruvonam, 32/180 cms, Rs. 6500/- B.E. (Electronics), Lecturer private college, seeks bride above 25/163 cms, slim, fair, minimum +2, employed/unemployed. Subsect no bar. K. Krishnamurthy, 331, 3rd Cross, 17th Main, Muneshwara Block, Bangalore - 560 026. Ph. 080 - 6624528.

■ Vadamal, Athreyam, Visakam - 4, DME (PG) 31/175/10,000/- private comp. service engineer, very fair, seeks educated girl, employed preferable. Address 8, Rangarajapuram 1st Street, Rangarajapuram, Chennai - 24.

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Tanjore, Sadayam, DEE, 28/5.9" 12,000/- Gazetted Officer, Dept. of Telecommunications, Andamans (transferable), seeks suitable girl preferably unemployed. Contact Smt. Saroja Pitchai, No. 12, New Balaji Nagar 4th Cross Street, Selaiyur, Chennai - 73. Res. Ph: 2390012.

■ Vadama, Athreya, Thiruvathirai, B.Com, PGDCA, 28/170/10,000/- private Chennai, left leg slightly affected, good health, seeks graduate girl, employed/ unemployed. S.N. Subramanian, 193/F2, II Cross Street, Shanthi Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph. 2386705.

■ Brahacharanam, Kousikam, Chithirai - 3, M.Sc., (computer science) 28/170 Govt., motherless, seeks graduate girl, employed/unemployed. S.N. Subramanian, 46/C2-2A, V.K. Road, C.N. Village, Tirunelveli - 627 001.

■ வடமாள், ஐயர், ரோகிணி, 33, B.Com, (DDBM) துறையில் supervisor ஆக பணிபுரியும் (National Co.) பையனுக்கு வேலையில் இருக்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. Contact: M. Krishnamurthy, No. 9, V.C. Garden 1st Street, Mandaveli, Chennai - 600 028. Phone : 4956123.

■ Madhwa Kannada, Aravelu, Khasyapa, Pooram, graduate, 29/5.7"/8000/- employed Southern Railway, Chennai region, seeks educated, smart girl. Subsect no bar. Send horoscope to D.R. Sridharan, 2/794/G, Hill View Nagar, Dhoni, Palghat - 678 009.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritham, Thiruvonam, 39/ 160/8000/- Matric, employed public ltd. co., seeks employed/unemployed, domestically trained girl. Subsect no bar. V. Ananthanarayanan, 4, New Colony, Pallikkaranai - 601 302.

■ Wanted graduate, good looking bride for Iyer, Moudhgalyam, Moolam, 39/172 cms, 7800/- young looking Tamil Lecturer Neelakantan, IV Block, B-Flat, Shanthi Towers, 88, Arcot Road, Vadapalani, Chennai - 26. Ph. 4802641.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், பூசம், 31/165 செ.மீ. பி.எஸ்ஸி, மத்திய அரசு பணி, ரூ. 7000/- வருமானமுள்ள வரனுக்கு தகுந்த பணியில் உள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. முகவரி : S. Ramanathan, 27, Sourth Madavaalegam Street, Karur - 639 001.

■ Kannada Madhwa Brahmin, Kashyapa, Aruvelu, 35 years, B.Sc., star Rohini, business partner in a leading company, Rs. 3000/- Contact Retired Health Inspector, 210, Sami Ayyar New Street, Coimbatore - 641 001.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Poorattathi, 33/170/5,500/- B.Com, stenographer, Madras Medical Mission (Hospital), Muggappair, Chennai, seeks employed/unemployed girl. Reply K.V. Ganesan, 4, Sannadhi Street, Adambakkam, Chennai - 88.

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், அஸ்வினி, 30/பி.எஸ்ஸி/ 4,500/- தனியார் பணி, பெங்களூர், சொந்த வீடும், சொத்துமுள்ள பையனுக்கு +2/பட்டப் படிப்பு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மணமகனுக்கு தொற்றும் தன்மை இல்லாத குணமாகிக் கொண்

டிருக்கக் கூடிய ஜாகோடர்மா தோல் குறைபாடு உள்ளது. S. Ramasubramaniam, 33/5, 5th Main Choudappa Layout, Babuji Nagar, Bangalore - 26. Phone : 6746575.

■ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kashyapa, Visakam, 5.4" D.O.B. 4.7.71, DTE, B.A., 7500/- teacher (S.G. Asst.) prefers. teachers, Govt. employed (or) DTE, completed girls. Contact S. Venkataramani, 25, East Dabeer Street, Kumbakonam - 612 001.

■ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், அஸ்வினி, 33 (பி.ஏ.) 6000/- தனியார் துறையில் உள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பட்டப்படிப்பு அவசியமில்லை. ஆர். முத்துசாமி, 9, இரண்டாவது பாரதியார் தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 114. போன் : 2323072.

■ Telugu, Vellanadu Iyer, Kashyapa, Poosam, 27 years, B.A., employed in IAF, 7500/- seeks suitable bride. Contact S. Gurunathan, DAS-I, Bharat Plaza, Melur Road, Srirangam - 620 006, Trichy. Phone : 430051.

■ அஷ்டசகஸ்ரம், காசியபம், அவிட்டம், 33/181/6500/ - B.Com., PGDCS, ABT Marutiயில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு தகுந்த வேலைக்கு செல்லும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. T.N. Nagarajan, 4, 10th Main Road, Dhandeeswarar Nagar, Velachery, Chennai - 600 042.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், மகம், 36, 150 cms. B.Com, Accountant, ரூ. 3500/- தனியார், மணமகள் தேவை. V. Ranganathan, 2, Eswaran Koil Street, Chengalpattu - 603 001. Phone : 30802.

■ Vadamal, Kousika, Sathayam, 38/175, B.A., Director, Pvt. Ltd. Co., seeks graduate bride. Subsect no bar. Reply with horoscope. K. Ramamurthy, 28, Raju Naicken Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph. 4899131.

■ தமிழ் அய்யர், பிரஹசரணம், கார்த்திகை, சங்கிருதி கோத்திரம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி படித்த, 36/5.4"/6000/- மாதம், பம்பாயில் தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் (Sumeet Group) பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, நல்ல தோற்றமுள்ள, 32 வயதுக்குள் படித்த, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் ஜாதகம் அனுப்பவும். S. Hariharan, 11, Ragavendra Vihar, Kopar Cross Road, Opp. Santoshi Matha Mandir, Dombivli (West) - 421 202, Thane Dist.

■ Vadakalai, Kashyapa, Ashwini, 31/172, B.Com, 12,000/- business (own flat) seeks suitable girl. Subsect no bar. Contact V. Alamelu, 7/260, Ramanaidu Colony, Nagari, Chittoor Dist. A.P. Phone : 36428 (R), 35883 (O), Fax : 08577 - 36428.

■ ஆற்காடு முதலியார், (opted to be saivam) 26/5.6" 8000/- பெங்களூரில் மத்திய அரசு ஸ்தாபனத்தில் பணி, Dip. Eletronics, Post. Dip. Computer engg. கிருத்திகை - 2, ஏழில் செவ்வாய், சிம்ம லக்னம். வேலையில் உள்ள/தகுதியுள்ள டிகிரி, டிப்ளமோ படித்த பெண்ணின் பெற்றோர்கள் ஜாதகம், பயோடேட்டாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 8476425. Natarajan, 1566, 'E' Block, III Main AECS Layout (Kundala Halli), Bangalore - 37.

■ Iyer, Vadamal, Athreya, slim boy, 3.1.1962, MBA, 5.6" Rs. 18,000/- working in Delhi, seeks well qualified, good looking employed girl preferred. Reply with horoscope and photo to Shri. R.S. Gopalakrishnan, 18/11, W.E.A., Karol Bagh, New Delhi - 110 005. (Ph. 011 - 5816219).

■ Iyengar, Vadagalai, Kousikam, Ashwini, 29/5.2" 6,200/- p.m. Ltd. Co., very fair, Rohini, 32/5.6" 7000/- p.m. Ltd. Co., fair, required employed girls. Contact S. Rangarajan, 219, T.V.K. Nagar, Permabur, Chennai - 600 011.

■ Delhi based Iyer, Vadama, Bharadwaja, Swathi, B.A., 28/168, well established business, five lacks gross per annun, good family background, seeks home loving, fair, graduate, non working girl below 24 years. Contact with horoscope, bio-data. Viswanathan, 230-A, MIG Flat, Rajouri Garden, New Delhi - 110 027. Phone : 5440778.

■ Vadamal, Bharadwajam, Revathi, propertied, Tanjore lawyer, 36/165 cms, seeks bride employed preferably in and around Tanjore. Contact V. Ganesan, C1, 17 and 18, Zakaria Colony IV Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094. Telephone : 4723700.

■ Vadama, Kousikam, Kettai 4th padam, 29/178, B.E., M.S. (IIT) Singapore employed, seeks BE/MCA girl above 165. Contact Krishnamurthy, 780, Munuswamy Road, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Tel. 4846952/ 3720477.

■ Iyer, born in Athreya, Brahacharanam, Thiruvathirai, on 13/07/71 (170 cms, fair), working in HPCL Vizag, (13,000/- p.m.) requires graduate girl. (Pref. Brahacharanam, Vadamal.). Contact P. Venkatasubramanian, 47, West Madavilagam, Thiruvaiyaru - 613 204.

■ Sourashtra, Madurai, Savanaka, Karthigai 1st padam, 39/172/18,000/- executive, Central Govt., fair, handsome, widower, two children, affluent, broad-minded, loving, clean habits, seeks suitable, smart, house-wife. Send horoscope to K.G. Subramanian, 5-187, Vivekanandhar Street, Thasildar Nagar, Madurai - 625 020.

■ ஐயர், வடமாள், நிதுந்தலம், 46, பரணி, பட்டதாரி, தனியார் ரூ. 6000/- படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், பயோடேட்டா, குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கண்ணன், 10, சி.எஸ்.புரம், கோயம்புத்தூர் - 26.

■ வடமாள், நைத்ருப காசியப, ஆயில்யம், சிவப்பான இளமையான அழகான தோற்றம். Clean habits, தெய்வ பக்தி உடையவர். விவாகரத்தானவர். No liability. 50/ 174/22,000/- டைரக்டர், மத்திய அரசு டெல்லி, அழகான குடும்பப்பாங்கான குணவதியான பெண் தேவை. எளிய திருமணம், ஜாதகம், குடும்ப விவரம். Krishnan, 12/ 145, Dev Nagar, Govt. Qtrs. New Delhi - 110 005. Ph. 5731280.

மணமகன் தேவை

■ Saiva Vellala, pure vegetarian, 26/164 cms, post graduate, Public Sector, permanent post, 7500/- decent family, alliance from same community. Reply bio-data, horoscope. Box No. 25738

■ Telugu Brahmin girl, Mulakanadu, Athreyasa, 23/ 160, Bharani, B.Com., PGDBA, employed Postal De-

partment, Chennai, seeks well settled, employed Telugu Brahmins, good family background. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 25739

■ Wanted Vadamal bridegroom, 24 - 28 yrs., clean habits, well qualified, employed in India/abroad, for Kerala Iyer girl, Srivatsa Gothram, Pooradam (2nd padam), B.A./I.A.T.A./21/5.4" 2000/- Chennai. Box No. 25740

■ திருநெல்வேலி பிள்ளை, வயது 24, உயரம் 151 செ.மீ. சிவந்த நிறமும், அழகும், குணமும் நிறைந்த, குடும்பப்பாங்கான, B.A. with computer படித்த பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த MCA/BE/MBA படித்த, வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 25741

■ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவ, பராசர கோத்திரம், விசாகம், 23/149, பி.எஸ்ஸி, வங்கிப் பணியில் உள்ள நல்ல பெண்ணிற்கு, நிரந்தர அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. போன் : 0451 - 436516. பெட்டி எண் : 25742

■ சௌராஷ்டிரா, திருவாதிரை, 27, பி.எஸ்ஸி, 5' படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பி.ஈ. பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25743

■ Tamil Iyer, Koundinya, Brahacharanam, Anusham, 31/150/M.Sc., M.Ed., HNC (NIIT) private, seeks groom with clean habits without expectations from decent family. Box No. 25744

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Pooradam, 23/160 cms, B.Com., PGDBA, Dip in computer, seeks professional, well settled boy. Subsect acceptable. Box No. 25745

■ Thanjavur Vadama, Kousikam, 24 yrs, 160 cms, M.A., Poosam, Bank clerk, alliance invited preferably Coimbatore based. Contact Box No. 25746

■ Alliance invited for Keralite Iyer girl, Vadhoolam, fair, 33, graduate, employed, Revathi, Vadamal from professionally qualified, decently placed grooms. Keralite Iyers with good family background preferred. Box No. 25747

■ Vadama, Koundinya, Ayilyam, 30/160 cms, M.Com, fair, homely, good looking girl, seeks suitable alliance. Subsect no bar. Box No. 25748

■ பி.காம்., சி.ஏ, படித்து அகௌன்டெண்டாக சென்னையில் சிறப்பாக பணிபுரியும் 33/170 சைவம் விசாகம் பெண்ணிற்கு தகுந்த பிராமணர் அல்லது முதலியார் நல்ல அந்தஸ்த்திலுள்ள மணமாகாத மண மகன், ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் பெற்றோர் களுக்கு விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 25749

■ Tamil, Viswakarma, beautiful, widow 32, graduate with a 7 years old son, financially self sustained, seeks smart, broadminded, employed graduate, below 40. Caste no bar. Box No. 25750

■ Vadamal, Vadhoolam, suddha jadhakam, Avittam, 32 years, educated girl, seeks well educated, employed bachelors upto 38 years. Subsect acceptable. Box No. 25751

■ Iyer, Vadamal, Srivatsam, Uthirattathi, 25/153, slim, B.Com, ICWA(I) unemployed, wearing specs, home loving girl, seeks professional boys. Decent employment in India. Subsect acceptable. Reply with horoscope. Tel. 2432821. Box No. 25752

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், 30.7.1960, சித்திரை நட்சத்திரம், பாங்க் ஆபீசர் பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பாங்க், இன்சூரன்ஸ், மற்றும் அரசுப் பணியிலுள்ள பையன்கள் தேவை. பெட்டி எண் : 25753

■ Sourashtra, Rohini, fair girl, 30/5.2" B.E. Electronics & Telecommunication invites, M.E./B.E/MCA, Govt's bank employee, suitable alliance, same caste with horoscope. Box No. 25755

■ Iyer, Vadama, Koundinya, Moolam girl, 29/5.3" M.Com, employed in public sector, innocent issueless divorcee (within 3 months of marriage) seeks understanding groom. Reply with horoscope. Box No. 25756

■ Wanted well employed groom for Hindu, Pillai, Delhi based graduate, Librarian, fair, 29/5.3½/4000/-. Contact Damodaran, 011 - 2479572. Box No. 25757

■ சைவ, வேளாளர் பிரிவு, 46/155 செ.மீ. கேட்டை, பி.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு, ஜாதகம் உள்ள வரன்கள் மட்டுமே தேவை. விவாகரத்தானவரும் விண்ணப் பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 25758

■ Iyer, Vathimal, Athreyam, Pooram, 31/165/10,000/- p.m. Central Government employed, transferable, Government accomodation, very fair, slim girl (wearing wig) seeks suitable Brahmin boy. Subsect no bar. Reply to Box No. 25759

■ காஜுலு பலிஜா, 35/135/1000/- நல்ல குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு பணியில் உள்ள (சுய தொழில் உட்பட) கௌரவமான குடும்பத்தைச் சார்ந்த 45 வயதிற்கு உட்பட்ட (நாயுடு உட்பிரிவினரும்) மணமகன் தேவை. குழந்தையில்லாத தாரமிழந்தவர் களும் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். போன் : 2387207. பெட்டி எண் : 25760

■ Alliance invited for Iyer girl, Koundinya, Vishakam, 31/5.3" B.A. (Eng. Hons.), B.Ed., fair, slim, good looking from professionally qualified/well settled boys. Simple marriage preferred. Box No. 25761

■ Kashyappa, Poosam girl, 35, LIC Chennai, 6000/- left hand short below elbow, seeks alliance from broad minded employed boys. Horoscope to Box No. 25762

■ Iyer well settled around 40 for girl affluent 37, M.A. LLB, 5000/- plus renal transplant recepient fit for normal life, legal divorcee. Box No. 25763

■ வடகலை, தமிழ் ஐயங்கார், ஹரித கோத்திரம், ரேவதி, 41/160, பத்தாவது படித்துள்ள பார்ப்பதற்கு 30 வயது உடைய திருமணமாகா பெண்ணிற்கு ஐயர், ஐயங்கார், தாரமிழந்தவர், விவாகரத்தானவர்களிட மிருந்து வரவேற்கப்படுகிறது. எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 25764

■ Hindu, Sozhiya Vellala girl, B.Com, HDCM, employed in a computer concern, 26 years, 5.5" seeks suitable alliance from Govt. employees. Box No. 25765

■ வடகலை அய்யங்கார், ஹரிதம், உத்திராடம், +2/36/150, நல்ல அழகான வரனுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு

சம்மதம். பெட்டி எண் : 25766

■ குருக்கள்/ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், சதயம் 3ம் பாதம், வயது 26, பி.காம், பட்டதாரி பெண்ணுக்கு அரசு, வங்கி வேலையில் உள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25767

■ Alliance invited for Tamil Iyer girl, 39, B.A., PGDPPED teacher, previous marriage annuled. Brahmin/vegetarian, Hindu acceptable. Box No. 25768

■ Palakkad Brahacharanam, Bharadwajam, Krithigai, Rishabam, Oct. 1971/5 ft. fair, slim, M.Sc., M.Phil senior Bio-Chemist only daughter, seeks professionally qualified, well placed boy below 34. Subsects no bar. Phone : 4893556. Box No. 25769

■ Sourashtra, Upamanya, Viruchigam, fair, 20/160 cms, DECE, MDCS, 2000/- employed RPG paging service, Chennai, seeks suitable bridegroom, Govt/public sector, employee. Contact with horoscope. Phone : 5971683 (044). Box No. 25770

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Aswathi, 24/158, M.Sc. (Maths) PGDCA with good computer knowledge, seeks professionally qualified or postgraduate with computer or Central/State employee with clean habits. Subsect no bar. Box No. 25771

■ Iyer, Brahacharanam, Koudninyam, Anusham, very fair, B.Com, girl, 23, 165 cms, employed in Bank (Gulf - Quatar) seeks suitable alliance from post graduate (B.E, M.Tech., CA., ICW, etc.) boys. Subsects no bar. Boys from India/abroad acceptable. Respond with horoscope to the Box No. 25772

■ வடமாள், ஆங்கிரஸ கோத்திரம், கேட்டை 2ம் பாதம், 25/5.2"/6000/- சென்னையில் அரசுப் பணி, பட்டதாரி பெண்ணுக்கு சென்னையில் அரசு, அரசு சார்ந்த மற்றும் பொதுத் துறை நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 25773

■ Vellalar Pillai girl, non vegetarian, 25/165, MCA, USA, Moolam 4th padam, Chevvai in 4th place, seeks professionals working India/abroad from respectable family. Subsects acceptable. Send biodata. Box No. 25775

■ For girl 25, Brahacharanam, Sankrithi Gothram, graduate, Uthiram, fair, propertied, mother invites horoscopes of Iyer groom, any subsect, engineer/MCA/professionals, well employed, broadminded, clean habits, upto 32. Suddha jathagam. Box No. 25776

■ Tirunelveli Iyer, Vadama, Srivatsa, Thiruvonam, January 1979, B.E., computer final year, seeks suitable bridegroom. Respond E.mail: svkarai@usa.net or Box No. 25777

■ Alliance invited for a girl, M.Sc., B.Ed., PGDCA, aged 25 years, employed as a PG teacher in a private school. Father born of intercaste (Iyengar-Vellala Pillai) parent, mother Iyengar. Box No. 25778

■ Vathima, Bharadwaj, Pooradam I, 23/159, fair, good looking, MCA (final) seeks suitable groom. Subsect no bar. Phone : 044 - 2455522. Box No. 25779

■ Iyer, Astasahasram, Kasyapa, Chithirai 2nd, 25/165, BACS, PGDCS, DBC, employed as software trainee programmer, fair, beautiful, seeks suitable professional groom either in India or abroad. Subsects no bar. Box No. 25780

■ Alliance from decent well placed boy for Iyer, Vadama, Srivatsa, Kettai, 21, 160, good looking musically talented, domestically efficient computer literate girl final year graduation. Subsect no bar. Box No. 25781

■ இந்து, அகமுடைய முதலியார், 29 வயது, மாநிறம், பெங்களூரில் சொந்த வீடும், பன்னாட்டு கம்பெனியில் வேலை, சம்பளம் ரூ. 13,000/- வாங்கும் ஒரே பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பெங்களூரில் இருக்கக் கூடிய வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்க போன் : 3409444 பெங்களூர். பெட்டி எண் : 25782

■ Devar-Brahmin parentage, 29/163, fair, PG/private, Chennai, settled, seeks alliance from PG/graduate boys, good habits, from decent family. Box No. 25783

■ வடமாள், ருக்ஷ கோத்திரம், சித்திரை, 36/5.3" எஸ்.எஸ்.எல்.சி. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பையன் தேவை. Decent marriage, send horoscope with family details, employment details, subsect no bar. பெட்டி எண் : 25784

■ Alliance invited from PG, well employed Brahmin groom for Iyer, Vadamal, Haritham, Kettai, 23/155, B.Com (Hons.) Diploma, computer science, very fair girl, officer trainee, HDFC Bank, Calcutta. Phone : 044 - 4790262. Box No. 25785

■ கார்காத்த வேளாளர், திருச்சி, 24/155, M.A. (English), கல்லூரி விரிவுரையாளர் (தாற்காலிகப் பணி) இவருக்கு professionals அரசுப் பணி/தனியார் பணி, சுய தொழிலில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 25786

■ Vadama, Vadhoolam, North Arcot, fair girl, Poosam IV, 23/154, M.Com, NIIT, programmer, seeks same district professional (computer preferred) with clean habits. No Subsects. Early, decent marriage. Phone : (evenings) 4418333. Box No. 25787

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேயம், மூலம் 1ம் பாதம், 22/170 (எம்.காம்), ஹிந்தி ப்ரவீன், கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண்ணுக்கு, நல்ல ஒழுக்கம், நிரந்தர வருமானம் உள்ள பட்டதாரி வரன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 25788

■ Suitable alliance for Vadama Iyer bride, 1969, Thiruvadurai, ICWAI/ACA/MS, HI Visa, from Canada/USA employed, unmarried, South Indian Brahmin, 31/36. Brahmins other than Iyers no bar. Horoscope to Box No. 25789

■ Alliance invited for Koundinya, Moolam Ist padam, 25 yrs., 5.4" B.Sc., PGDBA, PGDA, HDCA. Apply Box No. 25790

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Avittam, age 22, 152 cms, fair, good looking graduate girl, employed as steno in prestigeous magazine group at Chennai. Boy should be professionally qualified around 26 years employed in Chennai. Subsect no bar. Reply with full particulars to Box No. 25791

■ Ashtasashram, Powrugustham, Sadayam, fair, 5.6" domestically well trained, tailoring diploma, 10 years experience tailoring, +2, issueless, legal divorcee, age 40. Horoscope invited. Box No. 25792

■ Alliance invited from professionally qualified and well settled boys for Mumbai based Palghat Iyer girl, Vadhoolam, Rohini III, 29/5.6" B.Sc., ACA, well employed in a PSU as a senior officer. Has professional level knowledge of various computer languages/applications. Box No. 25793

■ Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Uthiram (simha rasi) 26/157 cms, B.Sc., B.Ed., Hindi Praveen, M.A. (Eng. Lit.) P.G. Dip in Translation completed girl wants Govt/MNC/Pvt. company employed bridegrooms, professionals preferred. Girl trained in carnatic music. Contact 04114 - 48287. Box No. 25794

■ தஞ்சை சைவ வெள்ளாளர், பரணி, 23/158, M.Sc., M.Phil. (Maths) மணமகளுக்கு சைவ வெள்ளாளர் இனத்தை சார்ந்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். ஆர். கண்ணன், 5/58, விக்னேஷ் நகர், காட்டூர், திருச்சி - 19. போன் : 443654.

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Bharani, 24/5.7" B.Sc., (MBA) employed, fair, seeks groom from same subsect, well educated/employed. V. Srinivasan, 2/106, Vinayagar Colony, Agasthiar Nagar - 627 416. Tirunelveli Dist. Phone : 04634 - 21267.

■ பிராமின் குருக்கள், கௌசிகம், அவிட்டம், 24/155 செ.மீ., M.Sc., M.Phil, செவ்வாய் தோஷம் உள்ள பட்டதாரி மணமகளுக்கு நல்ல பதவியில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எஸ். தியாகராஜன், 25/10, கப்பரெட்டித் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. போன் : 4890668.

■ Kaunder, 24/150 cms, Hastham, B.Com, pvt. co. employed, Rs. 4000/- seeks employed boy, Mumbai based. Contact P. Muthaiya, Godrej Hill, C-6/29 Birla College Road, Kalyan (W) - 421 304.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Moolam 4th padam, 26/153/4000/- graduate employed, reputed company, seeks graduate/professionally qualified boys. Employed Central Govt./MNC/LIC/Bank, below 32 years. Subsect accepted. T.G. Balasubramanian, 3, Dhanalakshmi Colony 1st Street, Vadapalani, Chennai - 600 026.

■ Vadamal, Srivatsam, Rohini, 26/167, M.A., fair girl, seeks qualified, decently employed boy below 30 yrs, from good family. Send horoscope with family details to N. Subramanian, No. 5, Friends Nagar, Lalgudi, Trichy - 621 601. (Ph. 0431 - 542723).

■ Wanted bridegroom, well qualified, employed for Brahacharanam, Gauthama, 28/170 cms, M.Sc., lecturer in Government College, Karnataka. Contact Subramaniam, 61-D, 'M' Block, IInd Stage, 10th Cross, Kuvempunagar, Mysore - 570 023. Ph. 562448.

■ Vadagalai girl, seeks suitable alliance, Srivatsam, Pooradam, 33/5½, MBA, working PSU, mutually divorced, unencumbered. K.S. Kothandaraman, 3-43-178, SBH Colony, Krishnapuri, West Marred Palli, Secunderabad - 500 026. Iyers acceptable. Ph. 040 - 7804617.

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், பரணி, 26, 155 செ.மீ. 10வது + தையல், பெண்ணிற்கு, இதே இனத்தை சேர்ந்த நல்ல நிரந்தர பணியில் உள்ள 33 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. N. Gopalakrishnan, G4, தனலஷ்மி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 3, தெற்கு பூங்கா தெரு, வெங்கடாபுரம், அம்பத்தூர், சென்னை - 600 053. போன் : 6255524.

■ Vadama Iyer, Kousikam, Uthirattathi, 23/155, MCA final sem. seeks alliance from professionally qualified, well settled boys. Bhushan Kumar, Flat No. NB1G3, Vijaya Enclave, Sundarram Shetty Nagar, Bilekahalli, Bangalore - 560 076.

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Anusham, B.Sc., B.Ed. (M.Ed.) teacher, 25/153, seeks well settled professionally qualified boys. Contact Mrs. Sushila Krishnan, 13/400, Tagore Nagar, Vikhroli (E), Mumbai - 400 083.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, 23/150, M.Sc., M.Phil, life sciences, Revathi, Parasara, seeks decently employed, cultured groom. Subsect no bar. Respond with horoscope, bio-data to S. Lakshminarasimhan, C/o. P.O. Box No. 3897, Coimbatore - 641 018. Phone : 438334.

■ Vadamal, Sadamarshanam, Kettai, 27/164, M.Sc., B.Ed., M.Phil, teacher, seeks well employed boy. Sridhar, Flat No. 5, No. 14, United India Colony Third Main Road, Kodambakkam, Chennai - 24. Ph. 3722075.

■ Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam, 29/157, slim, fair, good looking, professionally qualified, well employed, seeks well qualified, well placed Brahmin bridegroom. Respond 405, Devkiran Apartments, 36, Clarke Road, Richards Town, Bangalore - 560 084.

■ Iyer, Bharadwaja, Kirthigai, 32/148/3000/- graduate, PGDCA, private job. Contact to Ananth Dravid, 944, Shri Ji Ki Mori, Tripolia Bazar, Jaipur - 2. Contact G. Aparna 044 - 8511324.

■ சைவ வெள்ளாளர், 168 செ.மீ. 31, விசாகம், டெய்லரிங் டிப்ளமோ, 4-ல் செவ்வாய், இதே இன மணமகன் தேவை. தொடர்பு: வி. கண்ணன் பி.காம், 46, அத்திக்கடை தெற்கு தெரு, குடவாசல் - 612 601. திருவாரூர் மாவட்டம்.

■ மாத்வா கன்னடம், ஆறுவேலு விஷ்ணுவர்த்தன கோத்திரம், மூலம், 26, 150, எம்.ஏ., டைப் ஆங்கிலம் ஹையர், ஹிந்தி விஷாரத், தகுந்த இதே இன அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். வி. நாராயணன், 5/79, இ.பி. காலனி, ரயில்வே ஸ்டேஷன் ரோடு, அம்பாத்துரை ரயிலடி - 624 302, திண்டுக்கல். போன் : 0451 - 453145.

■ பாரத்வாஜ கோத்திரம், பிரஹசரணம், அவிட்டம் 4ம் பாதம், 25 வயது, 150 செ.மீ. மாநிறம், B.Sc., PGDCA பெண்ணுக்கு வரன் தேவை. Sundaram, 35/1, Valmiki Street, East Tambaram, Chennai - 600 059.

■ Iyer, Vadamal, North Arcot, Viswamitra, Kettai, 25/162, M.Sc (Maths) B.Ed., seeks PG/professionally qualified, Vadamal boy. Send horoscope to K.S. Sundaram, 599, Phase II, Sathuvachari, Vellore - 632 009.

■ வெள்ளாள முதலியார், 24/158, பி.எஸ்ஸி, ப்ரவீன் படித்த மணமகளுக்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எழுதவும் : கே. வேலாயுதம், ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயா இல்லம், தாய்மூகாம்பிகை நகர், நைனார் மண்டபம், பாண்டிச்சேரி - 4.

■ Brahacharanam, Haritha Gothram, Sadayam, 24/155, B.Com, computer diploma, chevvai in 8th place,

employed in primary school, only daughter, seeks qualified, well settled groom. Subsects no bar. Contact with horoscope. P.A. Venkatachalam, 8B, Town Station Road, Tiruchirappalli - 620 002. Phone : 714831.

■ Vadama, Iyer, Garga, Swathy, good looking, 23, 156 cms, MCA, employed in a software company in Chennai, seeks professionally qualified Vadama grooms, below 30 years. Contact V. Hariharan, HIG 560/1, Phase III, Sathuvachari, Vellore - 632 009. Phone : 0416 - 252383.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆயில்யம் 4-ம் பாதம், வயது ஜனவரி '71/5.6" எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., ஒரிஸ்ஸாவில் கேந்திரிய வித்யாலயாவில் ஆசிரியை. (PGT) பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த, நல்ல வேலையில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. B. Badrinarayanan, 1008, Kribhco Township, Kribhco, Surat - 394 515.

■ Father Iyer, Mother Naicker (expired) following Brahmin customs seeks good looking graduate boy with good profession for their daughter Brahacharanam, Haritham, Anusham, 25/160 cms, wheatish complexion working Insurance Co., (Govt.) Chennai, alliances sought from Brahmin and parents who can also be of intercaste couple either of the parent must be Brahmin, follower of Brahmin customs. V. Radhakrishnan, 38, Anna Street, Madhavaram, Chennai - 600 060.

■ Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Visagam - 3, 22/158/M.Com., APA (NIIT) good in carnatic music, domestically well trained girl, seeks professionally qualified, well placed groom. Subsect no bar. Send horoscope, bio-data. T.S. Thyagarajan, Lakshmi Nivas, 13-A, 29th Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Proposals invited from well qualified, well settled, broad minded South Indian Iyer Brahmins (preferably Kerala Iyer/Mumbai based), pleasant personality with clean habits and good family background, age below 46 years, single/widower/divorcee (without issues) for Kerala Iyer girl, graduate, Avittam, well employed, fair, slim, good looking with sharp features, widow (issueless), 40 years (looks much younger), 5.4" well accomplished. Please respond with full details (horoscope optional) including family background and recent photograph (returnable) to R.V. Eswaran, 401/4, Rajkutir Apartments, Sunder Nagar Lane #3, Nr. KES High School, Kalina, Santacruz (East), Mumbai - 400 098.

■ Srivatsa, Vadagalai Iyengar, Mrigaseersham, spinster, B.Com, 42/157/Rs. 9000/- in Central Govt. Service, New Delhi, seeks suitable alliance from bachelors. M.S. Raghunathan, 138, Eldams Road, Teynampet, Chennai - 600 018.

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Kettai, 21/5.1" B.Com, Aptech HDSE, (ICWAI) girl, seeks alliance from professionally qualified, well settled boys, within 28 yrs. Subsect no bar. S. Narayanan, 10, 25th Street, Thillai Ganga Nagar, Chennai - 600 061. Ph. 2330836.

■ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 25, உயரம் 5.3" ஆயில்யம் 4ம் பாதம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., எம்.ஏ. (ஹிந்தி) படித்த மணமகளுக்கு ஏற்ற, படித்த அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். எஸ். கல்யாண சுந்தரம், 423/பி, ரயில்வே காலனி, கல்லுக்குழி, திருச்சி - 20. போன் : 419669.

■ For Balija Naidu girl, 22nd Dec. '62, 5.1" final year B.Com, wheatish complexion, private concern, Telugu speaking. Contact Shri G.R. Naidu, Darshana Apts., A/2, Sarojini Ext Rd. Vile Parle (W) Mumbai - 400 056. Phone : 6131964.

■ Saiva Pillai, Aswini, 31/156/M.Com., ACA, good looking, employed Chennai, seeks professionally qualified, well employed, handsome groom from Pillai/Mudaliar/Brahmin castes. Send horoscope, photo, details to Umapathy, B2, Maruthi Apartments, 87, Dr. Alagappa Road, Chennai - 600 084. Ph. 6422639.

■ Wanted alliance for a smart, good looking girl (Udayar, Parkavakula Malayaman) aged 23 years, height 5 feet 3½ inches, BDS (doing internship) course ends in June 2000. The boy should be tall, handsome, BE (computer)/medico settled, working abroad US/UK. He should be ambitious, caring with warm and friendly disposition. Caste no bar. Send horoscope. Contact T. Shrinivasan, 18-19, Suganthi Layout, Coimbatore - 7. Ph. 422737.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ தொண்டை மண்டல ஆசைவ முதலியார் இனத்தைச் சேர்ந்த வசதியான, சிவந்த நிறமுடைய இரண்டே வாரிசு டாக்டர்களுக்கு, முதலியார்/பிள்ளை சைவம் (உட்பிரிவுகள் சம்மதம்) MBBS அல்லது அதற்கு மேலும் படித்த வசதியான வரன்தேவை. மகள்: 24/154 செ.மீ. மகம், MBBS. மகன்: 26/170 செ.மீ. பூராடம், MBBS. Phone : 495372/0422 Coimbatore, 22083, 22668/04112 Kancheepuram, Cell: 98430/81747. Box No. 30572

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Bharani, 30/175, M.D., seeks M.D/MBBS, DGO bride. Sister Pooradam, 24/163, M.Sc., B.Ed, employed in private school, seeks suitable alliance. Swornam Narayanan, 24, Visuvasapuri 4th Street, Madurai - 625 016.

■ தெலுங்கு பிராமின், கர்ணகம்முலு, ஹரிதசம், பெண் 29/155, பி.ஏ., சுவாதி, NMR PWD, மற்றும் ஆண், 32/160, எம்.ஏ., உத்திரட்டாதி, 6000/- Hyundai Motors, சென்னை. L.S. ரங்கராஜன், பிளாட் 22, ஜி-3, சுதா ப்ளாட்ஸ், சிவில் ஏவியேஷன் காலனி, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. போன் : 2315296.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax 2345621
Annual Subscription : India Rs. 150/-; Overseas : Rs. 850/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 75/-; Overseas : Rs. 425/- (Air Mail)

மங்கையர் மலர்





இலட்சியங்களில் உயர்ந்த புது வருடத்தை நோக்கி...

"Great minds discuss ideas.
Mediocre minds discuss events.
Small minds discuss people."

என்ற வாசகங்களை ஒரு கம்ப்யூட்டர் சென்டரில் படிக்க நேர்ந்தது. எவ்வளவு அழுத்தமான, அழகான வரிகள்! ஒவ்வொரு ஜனவரி 1ம் தேதிக்கு முன்பும், சில பல புத்தாண்டுத் தீர்மானங்களை மனத்தில் எழுது வோம். பின்பற்றுவதாய் சபதம் எடுப்போம். பிப்ரவரி முடியும் முன், உறுதி தேய்ந்து "பழைய குருடி" என்றாகி விடுவோம்.

ஆனால், பெரிய மாற்றங்கள் எல்லாம் ஒரு நாளில் நிகழ்வதில்லை. சிறு துளியே பெருவெள்ளம். ஒவ்வொரு ஆண்டும் நாம் சில கட்டுப்பாடுகளை நமக்குள் விதைத்துக் கொண்டு, அதை எப்போதும் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பிக்க, வாழ்வு செம்மையாகிறது. தனிமனிதன் ஒவ்வொருவனும் வாழ்க்கையை சீராக்கிக் கொண்டால், "ஒளி படைத்த கண்ணினாய், உறுதி கொண்ட நெஞ்சினாய் வா வா வா" என மகாகவி பாரதி கூவி அழைத்த அழகிய பாரதம் கண்முன் தெரிகிறது.

சிறிய புத்தி என்பது தான், small mind. கேட்க நன்றாக இல்லை என்றாலும், நாம் அனைவரும் தினமும், தெரிந்தும் தெரியாமலும் செய்யும் ஒரு தவறுதான் மக்களை விமர்சிப்பது. விமர்சனம் நல்லதாய் இருப்பது தவறில்லை. வேண்டாத, கடுமையான விமர்சனங்கள் பற்றிதான் இங்கு பேச்சு. கடவுள் ஒரே மாதிரி மனிதர்களைப் படைப்பதில்லை. ஐந்து விரல்கள் ஒரே அளவாக இருப்பதுண்டோ? அது போல. நம் கண்ணோட்டத்தில் மட்டும் மற்றவர்களைப் பார்த்து, பல comments கொடுக்கிறோம்.

"அடுத்த வீட்டுப் பெண் பாதி நேரம் வெளில சுத்துவா. கால்ல சக்கரம் இருக்குமோ? மகன் வீட்டுக்குப் போனா, சாமானே இருக்காது. நாங்கதான் வாங்கணும். மருமகன் போன்ல பேசத் தொடங்கினா வைக்கவே மாட்டாள். தினம் பேச என்ன இருக்குமோ? என் மாமியாருக்கு ஈகோ ஜாஸ்தி. எல்லாம் தன்னால் தான் நடப்பதா எண்ணம். கோபுரமா பொம்மையைத் தாங்குகிறது? அந்த வேலைக்காரப் பெண் சுமதியா? முதுகையே வளைக்காம விளக்கமாத்துக் கோலம்தான் போடுவா. பெருக்கின வீடு மாதிரியா இருக்கு? எங்க மானேஜர் சரியான சிடுமூஞ்சி, ஐந்து நிமிஷம் லேட்டானாக் கூட, காட்டுக் கத்தலா கத்துவார்" என்ற ரீதியில், மேலதிகாரியிலிருந்து. வேலைக்காரி வரை அனைவரும் நம் வாயில் விழுந்து எழுவதுண்டு. எதற்காக இந்த வெட்டிப் பேச்சு?

"பயனில் சொல் பாராட்டுவானை மகன் எனல்
மக்கட்பதடி எனல்"



என இரண்டு வரிகளில் எவ்வளவு அழகாகக் கூறி விட்டார் திருவள்ளுவர்! இந்தப் புது வருடத்தில் இருந்து, மக்களை விமர்சனம் செய்வதை நிறுத்தி விடுவோமே?

Events அதாவது செயல்கள் - இவற்றைப் பற்றிப் பேசுவது மக்களைப் பற்றிப் பேசுவது போல் மிகவும் தாழ்வான செயல் என்று கூற முடியாது. ஆனால் பெரும்பாலும் தேவையற்றது. நாடக மேடையான உலகத்தில், ஏற்கெனவே நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு பாத்திரத்தில் நாம் அனைவரும் நடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அவ்வளவே! இதில் எதைப் பற்றிப் பேச? "நாடகமே உலகம்; நாளை நடப்பதை யாரறிவார்?" எனும் நிலையில், எதிர்காலம் பற்றி சும்மா பேசுவதை விட்டு, அந்த நேரத்தையும் சேர்த்து நிகழ்கால உழைப்பிற்குச் செலவிடுவது மேல் அல்லவா?

எதிர்காலத்துக்கான திட்டங்கள், யோசனைகள் தவறு என்பது பொருளல்ல. எந்த எதிர்காலத் திட்டத்திற்கும் உண்டான முயற்சி நிகழ்காலத்தில்தானே செய்யப்பட வேண்டும்? அதனால் ``Let us live this day.'' இறந்த காலம் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டாம். அது முடிந்து போன நேரம். இனி வர முடியாத நேரம். பழம் பெருமைகளை நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் பேசக் கூடாது.

"ஒரு காலத்தில் எப்படிப் பாடுவேன் தெரியுமா? எப்பவும் என்னைச் சுற்றி ஒரு கூட்டம் இருக்கும். நிமிஷமா தூக்கு பட்சணம் பண்ணிடுவேன். என் போல் மரியாதை அடைந்த டீச்சர் உண்டா? என் கண் அசைவிற்கு ஸ்கூலே ஆடும்."

இவை உண்மையாக இருக்கலாம். ஆனால் அடுத்த தலைமுறையினருக்கு என்ன பயனைத் தரும் சொல்லுங்கள்? இதை ஏதேனும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் கலாசார, பண்பாடுகளை விளக்கும் விதமாகப் பேசலாமே தவிர திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லி அடுத்தவரை வெறுப்படைய விடக்கூடாது.

தலைமுறை தலைமுறையாக உங்கள் பெயர் நிலைக்கும்படி ஏதாவது செய்ய வேண்டுமானால், "தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக" என வள்ளுவன் கூறியது போல் வாழ்வில் ஒரு முத்திரை பதியுங்கள்! மகாத்மா போல், மகாகவி போல், தாகூர் போல், சரோஜினி நாயுடு போல், இந்திரா காந்தி அம்மையார் போல், மதர் தெரஸா போல்! இவர்கள் எல்லாம் நிகழ்காலத்தின் ஒவ்வொரு மணித்துளியையும் செவ்வனே வாழ்ந்தவர்கள். இறந்த காலம், எதிர்காலம் பற்றி வெறும் பேச்சில் தம்மை மறந்தவர்களல்லர்!

நம் புது வருடத்தின் இரண்டாவது தீர்மானமாய் events ஐ discuss செய்வதையும் நிறுத்தி விடுவோமா?

``A bad thought is the most dangerous of all thieves'' - அரவிந்த அன்னை.

சிறிய வேண்டாத எண்ணம் கூட அபாயகரமானது. நாம் கொஞ்சம் இடம் கொடுத்தாலும் அவை காத்துக் கொண்டிருந்தது போல சடாரென மனதில் நுழைந்து அமர்ந்து கொள்ளும். முன்னேற்றம் என்ற சொல்லிற்கு முடிவே கிடையாது. அநாவசியமான எண்ணங்களை ஒழித்து, ஒவ்வொரு நாளும் நாம் செய்யும் செயலை இன்னும் மேம்படச் செய்யப் பயிற்சி செய்வோம்!

"பாரத தேசமென்று பெயர் சொல்லுவார், மிடிப் பயங்கொல்லுவார் துயர்ப்பகை வெல்லுவார்" என்ற அந்தப் பாடலை, இந்த மில்லினியம் ஆரம்பிக்கும் முன், அனைவரும் ஒரு முறை கண்டிப்பாகப் படியுங்கள். எத்தனை தீர்க்க தரிசனம் அவருக்கு என்று புரியும்.

அவற்றைத்தான் ``great ideas'' என்று கூறுகிறோம். நம் நினைவுதான் நாமாகிறோம். நாம் அனைவரும் உயர முடியும். கட்டுரையின் முதல் வரி. ``Great minds discuss ideas''. நாம் பேசும் பேச்சுக்களும், செய்யும் செயல்களும் எப்போதும் உயர்ந்தவையாகட்டும். இந்த மில்லினியத்தில் நம் தாய்த்திருநாடு நம்மால் சிறப்புறட்டும் என வணங்கி, இப்புது வருடத்தை வரவேற்போம் அனைவருக்கும் மனம் நிறைந்த புத்தாண்டு வாழ்த்துக்களுடன்.

— ரஞ்ஜனி த்யாகு



வீட்டில் உள்ள குப்பைக் கூடையில் ஈக்கள் அடிக்கடி வந்து மொய்க்கும். இதைத் தடுக்க ரசக் கற்பூர வில்லைகளில் இரண்டை குப்பைத் தொட்டிகளில் போட்டு வைத்தால் ஈக்கள் கிட்டவே வராது.

- சி. விஜி

சாந்திக் ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மென்ட் உபயோகித்தால் நீங்கள் சிலவற்றை தியாகம் செய்ய வேண்டி வரும்...

பருக்கள், புள்ளிகள், மங்கலான சருமம் போன்றவைகளை!

ஆயிரக்கணக்கான முகங்களிலிருந்து மாசுகளை நீக்கி பெரு மகிழ்ச்சியை அளித்துள்ளது சாந்திக் **ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மென்ட்**. "பருக்கள் நீங்கியது", "சருமம் பளிச்சென்றாகிவிட்டது", "அப்படி", "இப்படி" எனப் பல வருடங்களாக வந்து குவியும் கடிதங்களே சாட்சி.

எப்படி முடிகிறது "சாந்திக்" கினால்? அதிலுள்ள மருந்து இலைகளின் சத்தும் சக்தியும் அப்பேற்பட்டவை. மேலும் இந்தோனேஷிய ராணிகளின் சரும ஆரோக்கியக் குறிப்புகளிலிருந்து பிறந்த அரிய வைரம் அல்லவா சாந்திக்.

உங்களுடையது சாந்திக் முகமா?

பருக்கள் உண்டா? புள்ளிகள்? அல்லது மாசுகளே இல்லையா? எப்படி இருந்தாலும் உங்கள் சருமம் சாந்திக்கின் மூலிகை சத்துக்காக ஏங்கும் சருமம்தான். 'எதை உபயோகித்தும் போகாத பருக்கள் சாந்திக் இட்டு மறைந்தது' என்று எழுதியிருப்பவர் பலர். 'மாசுகளே இல்லாத என் சருமம் சாந்திக் இட்டதும் மேலும் பளிச்சென்றாகி விட்டது' என்று இன்னும் பலர் எழுதியுள்ளனர்.



'உங்கள் முகத்திற்கு புத்தொளி கொடுத்திடும் ஆயுர்வேதிக் பேசியல் சாந்திக்'

பேராசிரியர் மகிழ்ச்சி

"**சாந்திக் உபயோகித்த** என் மாணவிகள் 'இப்போது மார்க்கெட்டில்கிடைப்பவற்றிலேயே மிகச் சிறந்தது **சாந்திக் ஹெர்பல் ஸ்கின் ட்ரீட்மென்ட் தான்**' எனக் கூறுகிறார்கள்" என்று கடிதம் எழுதியுள்ளார் சென்னை WCC காலேஜ் Botany பேராசிரியர் டாக்டர் மேடம் ரங்கஸ்வாமி அவர்கள்.

பாக்கிக் கடிதங்கள் புள்ளிகள், திட்டுதிட்டான கருமை போன்றவை நீங்கியதெனத் தெரிவிக்கும் **மகிழ்ச்சி மடல்கள்.**

ஒரு முறை டெஸ்ட்

ஒரு முறை இட்டுப் பாருங்கள். சருமத்தில் தெரியும் 'பளிச்' முன்னேற்றம் உங்கள் சருமத்தின் மேல் உங்களுக்கு புதிய அன்பை ஏற்படுத்திவிடும். இரண்டுவாரங்களிலேயே பருக்கள், மாசுகள், சரும மங்கல் மறையத் தொடங்கி விடும். அப்புறமென்ன, மகிழ்ச்சி, புது நம்பிக்கை, என்று மில்லா மிடுக்கு தானே.

இன்றே உங்கள் ஊரின் நல்ல கடைகளில் 'சாந்திக்' எனக் கேட்டு பெற்று உங்கள் சருமப் பொலிவுச் சித்திரத்தைத் தொடங்குங்கள்... புது வாழ்வை ஆரம்பியுங்கள்.

சாந்திக் 50 கிராம் விலை ரூ 32. கிடைக்குமிடம் அறிய கீழுள்ள முகவரிக்கு எழுதலாம்.

தர்ஷணா ட்ரேடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்
46, பசுல்லா ரோடு, தி.நகர்,
சென்னை-600 017
போன்: 8254790
(சாந்திக் ஆயுர்வேத மருந்து)

சாந்திக், தமிழ்நாடு, கேரளா, பெங்களூரில் எல்லா டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர், சூப்பர் மார்க்கெட் (உதாரணம் நீல்கிரீஸ்), ∴பேன்ஸி ஸ்டோர், மெடிக்கல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும். உங்கள் ஊரில் கிடைக்குமிடம் அறிய ∴போனில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

சென்னை: தர்ஷணா ப்ராடக்ட்ஸ் - 8254790, **காஞ்சிபுரம்:** சந்திரா ஸ்டோர்ஸ் - 23698, **வேலூர்:** மானஸா மார்க்கெட்டிங் - 210107, **தஞ்சாவூர்:** ஸ்ரீபா ஏஜென்ஸீஸ் - 34195, **திருச்சி:** பி.கே.குமார் & சன்ஸ் - 463058, செல்லா ஸ்டோர்ஸ் - 700116, பிக்-அன்-பாக் - 763481, காவேரி மினி சூப்பர் - 463129, **மதுரை:** தனலஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ் - 621421, **திண்டுக்கல்:** அண்ணாமலை ஏஜென்ஸீஸ் - 434164, **சேலம்:** ஹரி டிரேடர்ஸ் - 266749, **ஈரோடு:** இந்தியன் ஏஜென்ஸீஸ் - 212967, **திருநெல்வேலி:** பழநி ஆண்டவர் ஏஜென்ஸீஸ் - 322330, **நாகர்கோவில்:** கோபாலன் ஆசான் - 30156, **தென்காசி:** அமுது மெடிக்கல்ஸ் - 22745 **பாண்டிச்சேரி:** ஜெயா எம்போரியம் - 338271 **பெங்களூர்:** எம்பயர் ஸ்டோர்ஸ் - 5588424

சென்னை

சென்னை ஹேமமாலினி கல்யாண மண்டபம் கோலாகலமாக கல்யாணக் களையுடன் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. திருமணத்தை நடத்தும் பெண் வீட்டார், பிள்ளை வீட்டார் போல் மங்கையர் மலர் அலுவலகத்தினரும், எம்.டி.ஆர். ஃபுட் பிராடக்ட்ஸ் நிறுவனத்தினரும் அங்குமிங்கும் சுறுசுறுப்பாக நடந்து பல வித ஏற்பாடுகளை செய்து கொண்டிருந்தனர்.

மகளிர் பலர் கூடையில் தயாரித்த உணவுடனும், சிறுவர் சிறுமியர்களை கையில் பிடித்தபடியும் ஆட்டோ, கார் போன்ற வாகனங்களில் வந்திறங்கினர். மகளிர் விழா என்பதை எதற்காக நடத்துகிறார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம்! உங்கள் கேள்விக்கு பதிலளிப்பது போல் மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் வரவேற்புரையில் கூறினார் –



• பார்வையாளர்களில் ஒரு ப

"மங்கையர் மலர் என்பது ஒரு பத்திரிக்கை என்ற நிலை தாண்டி ஒரு இயக்கமாகவே மாறி விட்டதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இது மங்கையர்களிடையே நடைபெறும் ஒரு உரையாடல், பெண்களின் உணர்வுகள் பரிமாறப்படும் ஒரு கூட்டமைப்பு. இந்த இயக்கத்தின் அங்கத்தினர்களாக, சென்னையில் உள்ள பத்து இலட்சம் வாசகிகளின் பிரதிநிதிகளாக இங்கு விழாவில் கலந்து கொள்ள வந்திருக்கும் உங்கள் அனைவரையும் வரவேற்கிறேன்".

சமையல் போட்டிக்கு நடுவர்களாக வந்திருந்த மல்லிகா பத்ரிநாத், ஹேமா லஷ்மண், திரு. ரங்கன் மற்றும் எம்.டி.ஆர். நிறுவன எம்.டி. சதானந்தமய்யா, அதன் விற்பனை மேலதிகாரி



• விழா தொடக்கம்

• திலகவதி ஐ.பி.எஸ்.





மேக்கப்பை கலைக்காமல் இருக்க வேண்டுமே? என்றெல்லாம் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த தாய்மார்கள் ஒரு பக்கம்.

இவர்கள் மனமெல்லாம் ஒருங்கிணைந்து குளிரும் வகையில் கணீரென்ற குரலில் 'வக்ரதுண்ட மகாகாய' என்ற ஸ்லோகத்தைக் கூறி 'மூலாதார மூர்த்தே' என்று கடவுள் வாழ்த்தைப் பாடினார் ஆர். சீதாலட்சுமி. வணங்கி முடித்ததும் மங்கையர் முகத்தில் ஒரு தெளிவு பிறந்தது!

சமையல் போட்டியில் கலந்து கொள்ள எம்.டி.ஆர். உணவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு இனிப்பு, அல்லது காரம் அல்லது வேறு விதமான உணவை தயாரித்து அதை அலங்காரமாக வைக்க மகளிர் முண்டியடித்துச் செல்ல, அவர்களை ஒழுங்குபடுத்தி மாடியிலும், கீழ் ஹாலிலுமாக இடம் ஒதுக்கி பல இளம் பெண்கள் துணையுடன் அவர்களுக்கு உதவியளித்தனர். எங்கிருந்து வந்தனர் இந்த இளம் பெண்கள்? அனைவரும் விழாவில் உதவி செய்ய 'வாலண்டியர்களாக' வந்திருந்த வட சென்னையைச் சேர்ந்த பாரதி மகளிர் கல்லூரி மாணவிகள்!

மகளிருக்கான சமையல் போட்டி மேலும் கீழும் நடந்து கொண்டிருக்கும் போது, விழாவை, தொகுத்து வழங்கிக் கொண்டிருந்தார் சன் டிவி புகழ் 'வசுந்தரா'. மழலை நிகழ்ச்சிகளை நடத்திக் கொண்டிருப்பவரானதால் அவரைச் சுற்றி ஒரே மழலைப்



* இறை வணக்கம் பாடுகிறார்

சுரேஷ் குமார் ஆகியோர் குத்து விளக்கேற்றி விழாவை தொடங்கி வைத்தனர்.

பட்டாம்பூச்சிகள் போல் வண்ண வண்ண உடைகள் உடுத்தி, வயது வித்தியாசம் இல்லாமல், பதினாறு வயது முதல் அறுபது வயது வரை, சமையல் போட்டியில் கலந்து கொள்ளத் தயாராக இருந்த மகளிர் ஒரு பக்கம்.

பத்து நாட்களாக பாடுபட்டு சொல்லிக் கொடுத்திருக்கும் 'டயலாக்கை' மறக்காமல் குழந்தை சொல்ல வேண்டுமே? போட்டு விட்டிருக்கும்

* வருகை பதிவு செய்து கொள்ளும் காட்சி



மகளிர் விழா!...

* வசுந்தரா



பட்டாளம். இந்த இடை நேரத்தில் அடுத்த தாக நடைபெறப் போகும் குழந்தைகளின் மாறுவேடப் போட்டிக்கு பெற்றோர் குழந் தைகளை தயார்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர்.

பாரதியாரும், ஆஞ்சநேயரும் கை குலுக்கிக் கொண்டிருந்தனர். இலைகளால் ஆன உடையணிந்திருந்த ஆதிவாசியை அம்மா படம் பிடித்துக் கொண்டிருந்தார். பாசி மணிகளுடன் குறத்திகள், சுவடிகளுட னும் ஜப மாலையுடனும் அவ்வை பாட்டிகள், பால் மணம் மாறாத ஆதி சங்கரர் அம்மாவின் தோளில்! காணக் கிடைக்காத அரிய இக்காட்சிகளை பார்த் துக் கொண்டிருந்த அனைவரின் முகத்தி லும் புன்சிரிப்பு.

மேடை ஓரமாக அடுக்கப்பட்டிருந்த பரிசுகளை காட்டி, "என் கண்ணோல்லியோ! சமத்தா சொல்லி நடிச்சா உனக்குத்தான் அந்த பிரசென்ட் தருவா!" என்று குழந்தை களை உற்சாகப்படுத்திக் கொண்டிருந்தனர் பெற்றோர்.

சமையல் போட்டி முடிவடைந்து மகளிர் வந்து இருக்கைகளில் அமரத் தொடங்கி னார்கள். மாணவிகள் மதிப்பெண்ணை எதிர்நோக்கும் போது காட்டும் எதிர்பார்ப் பைப் போல் பயத்துடன் அமர்ந்த மகளிரை மழலைகளின் மாறுவேடப் போட்டி திசை திருப்பியது. பல ஆண்டுகள் 'கோகுலம்' குழந்தைகள் பத்திரிகையின் பொறுப்பாசிரிய ராக இருந்து தற்போது தினமணியில் சிறுவர் மலர் பகுதியில் எழுதும் 'ரேவதி' என்ற புனைப் பெயர் கொண்ட திரு. ஹரிஹரன் அவர்களும், டி.வி. நிலையத்தில் நிகழ்ச்சி களை தயாரித்தளிக்கும் ஆண்டாள் ப்ரிய தர்ஷிணி அவர்களும் நடுவர்களாக அமர மாறுவேடப் போட்டி தொடங்கியது.

மத ஒற்றுமையை எடுத்துக்காட்டுகிற வகையில் ராமர், கிருஷ்ணர், மதர் தெரஸா என பலர் வேடமணிந்திருந்தனர். குறத்தி, ஔவை, பாரத மாதா, ஆசிரியை, கண்ணகி, செட்டிநாட்டு ஆச்சி, மடிசார் மாமிகள், ஆண்டாள், லக்ஷ்மிபாய் என பெண்மையின் பல வடிவங்கள் அரங்கேறின.

நாட்டுப்பற்றை பாரதியார், வ.உ.சி., குமரன், கப்பலோட்டிய தமிழன், கட்ட பொம்மன், நேரு போன்ற இளஞ்சிங்கங்கள் பறைசாற்றின. கம்ப்யூட்டர் மாமியும், ஒரு அடி உயர ஆதி சங்கரர், ஆதிவாசி, குடுகுடு பாண்டி, சோளகொல்லைப் பொம்மை போன்ற வித்தியாசமான வேடங்களும் காணப்பட்டன. "எங்களுக்குள் எத்தனை திறமை பாருங்கள்!" என்று காண்போர் வியக்கும் வகையில் ஒவ்வொரு குழந்தையும் நெளியாமல், முகம் சுளிக்காமல் பளிச் சென்று பேசியது அனைவரின் உள்ளத்தை யும் கொள்ளை கொண்டு போயிற்று.

எந்தக் குழந்தையும் ஏங்கிப் போய் விடக் கூடாது என அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் நினைவுப் பரிசையும், சான்றிதழையும் வழங் கியது எம்.டி.ஆர். நிறுவனம்.

விழாவில் கலந்து கொள்ள வந்திருந்த மகளிர்கள், நடுவர்கள், வாலண்டியர்கள், பணியாளர்கள் என அனைவருக்கும் எம்.டி.ஆர் நிறுவனம் மதிய உணவை விமரி சையாகத் தயாரித்துக் கொண்டிருந்தது. போட்டிக்கும் உணவு இடைவேளைக்கும் நடுவே இருந்த நேரத்தினை பயனுள்ளதாக கழிக்க எண்ணி, "பாடத் தெரிந்தவரோ,

• மகளிருக்கான சமையல் போட்டி







• வ. உ. சி.



• ஔவையார்



• சமாதானப் புறா

• மகளிர் சங்கங்கள் நடத்திய நாடகங்களில்....



• முதல் பரிசு பெற்ற உணவு

ஆடத் தெரிந்தவரோ இருந்தால், உங்கள் திறமையைக் காட்டலாம்" என்று ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் கூறியதுதான் தாமதம், மேடையருகே சிறு கூட்டமே கூடத் தொடங்கி விட்டது.

ஸ்ரீவித்யா மீரா பஜன் பாடினார். ராதிகா என்ற சிறுமி நடனமாடியதும், ரமாப்ரபா என்ற பெண் மணி உற்சாகமடைந்து முகத்தில் கண்ணாடி யுடனும், சேலை கட்டிய நிலையிலும் நடனம் ஆடினார். விந்தை யென்னவென்றால் இவர்கள் ஆட நினைத்த தும் அதற்கேற்ப பாடியது சசிரேகா என்ற நிறைமாத கர்ப்பிணி பெண். அந்த நிலையிலும் விழாவில் கலந்து கொண்டு அவர் காட்டிய ஆர்வம் ஆச்சரியமாயிருந்தது!



• மிமிக்ரி செய்து காட்டிய பெண்மணி





• இரண்டாம் பரிசு



• மூன்றாம் பரிசு

எம்.டி.ஆர். ஸ்பெஷலான பிஸிபேளா பாத், சேமியா பாத், வித வித ஸ்வீட்ஸ், பகாளாபாத், சிப்ஸ் என வகை வகையான உணவு அனைவருக்கும் வயிறாரக் கொடுக்கப்பட்டது. உணவு சாப்பிட்டு விட்டு வந்த மகளிரை, "அனைவரும் சாப்பிட்டீர்களா?" என்று ஆசிரியர் கேட்டதும் அவர்கள் செய்த ஆர்ப்பரிப்பு எம்.டி.ஆர். நிறுவனத்தின் சிறந்த படைப்பிற்குக் கிடைத்த அங்கீகாரமாக விளங்கியது.



• நடனமாடிய சிறுமி

இதற்குள் சமையல் போட்டிக்கு வைக்கப்பட்டிருந்த உணவு வகைகளை ஒவ்வொன்றாக பார்த்து, ருசித்து, எப்படிச் செய்தார்கள் என்று அவர்கள் வைத்திருந்த குறிப்பை படித்து சிறந்த மூன்றினையும், பத்து ஆறுதல் பரிசுக்கான உணவு வகைகளையும் தேர்ந்தெடுத்தனர் நடுவர்கள்.

பல வித உணவு வகைகளை செய்து பார்த்து ஐம்பதிற்கும் மேற்பட்ட புத்தகங்களை வெளியிட்டுள்ள சமையற்கலை நிபுணர் மல்லிகா பத்ரிநாத், உணவு மூலமாகவே அழகைப் போற்றி பாதுகாக்கும் அழகுக் கலை நிபுணர் ஹேமா லஷ்மண், எம்.டி.ஆர் நிறுவனத்தின் உணவு ஆராய்ச்சியாளர் திரு ரங்கன் ஆகியோரே அந்த நடுவர்கள்.



• உற்சாக நடனம்

மதிய இடைவெளியைத் தொடர்ந்து பத்து மாதர் சங்கங்கள் நடத்திய நாடகங்கள் அரங்கேறின. வரதட்சிணை கொடுமை, 'சேல்ஸ்' என்று ஓடிச் சென்று வாங்குவதால் ஏற்படும்



• சமையல், மாறுவேடப் போட்டி நடுவர்கள்....



ஏமாற்றம், ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் சொந்தக் காலில் நிற்கணும், பெண் குழந்தையைத் தத்து எடுப்பது, படித்த இளைஞர்கள் வெளிநாடு செல்வதால் முதியோருக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு, உடல் ஊனத்தை விட கொடியது மன ஊனம், மாப்பிள்ளை என்று போலிகளை கண்டு ஏமாறுவது, முதியோர் இல்லத்திற்கு விரட்டப்படும் கொடுமை, பெண் என்னும் சக்தி, சென்னையை சுத்தம் சுகாதாரமாக வைத்து கொள்ளுதல் எனப் பத்து சங்கங்கள் பத்து வித கருத்துக்களை மையமாகக் கொண்டு நாடகம் நடத்தினர்.

• உணவு வேளையில்.....

பழம் பெரும் நடிகரான வி.எஸ். ராகவன், புகழ் பெற்ற மகப்பேறு மருத்துவர் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், பாரதி மகளிர் கல்லூரியின் முதல்வர் பேராசிரியர் பிரேமா ஆகியோர் நாடகப் போட்டியின் நடுவர்கள்.

பரிசளிப்பு விழாவிற்குத் தலைமை தாங்க திலகவதி ஐ.பி.எஸ், திருமதி அனிதா ரத்னம் ஆகியோர் வர வேண்டும் என்ற நிலையில் திரும்ப ஒரு இடைவெளி கிடைத்தது. அதில் அழகாக விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் கூறியது ஸ்நேகா என்ற குழந்தை. நான்கு வயதான இச்சிறுமி கூறும்போது கண்களில் நீர் பனிக்கக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தனர் அக்குழந்தையின் தாயாரும், இரண்டு சித்திகளும். காரணம் இந்த மூவருக்கும் பேசவோ, கேட்கவோ முடியாது! பெண்களுக்காகவே, பாட்டு எழுதி பாட வந்தனர் அமுதா மற்றும் புவனா. அறுபது வயதிற்கும் மேற்பட்ட திருமதி சாவித்ரி ராமநாதன் பட்டன் தைக்க கணவர் படும் பாட்டை வேடிக்கையாக நடித்துக் காட்டினார்.

இதன் பிறகு மங்கையர் மலரில் வரும் கட்டுரைகள் பற்றிய அலசல் நடந்தபோது, 'எட்டு நடைப் பயிற்சி'யினால் பலனடைந்த பெண்மணி அதனைப் பற்றி சிறப்பாக எடுத்துக் கூறினார். இதைப் போலவே கழுத்து, முதுகு வலிக்கும், கால் வலிக்கும் ஏதாவது ஒரு சிகிச்சை எழுதக் கூடாதா என்று ஒரு வாசகி கேட்டதும், நடுவராக வந்திருந்த டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்,

"இந்த வலிகளுக்கு அலோபதி மருந்தை விட நல்ல உடற் பயிற்சியே பலனளிக்கும். அந்தக் காலத்தில் பெரிய ஹாலில் ஊஞ்சல் போட்டு, விந்தி விந்தி ஆடுவார்கள். இவ்வாறு ஈர்ப்பு சக்திக்கு எதிர்திசையில் ஆடுவதால் கால் வலி வராது. ஊஞ்சல் ஆட்டத்தினால் கிடைக்கும் பயிற்சியினால் கழுத்து வலி, முதுகு வலி வராது. இன்று அனைவரும் ஒரே இடத்தில், டைப்ரைட்டர், கணிப்பொறி போன்ற இயந்திரங்களுக்கு முன் அமர்ந்து வேலை செய்தால் இத்தகைய வலிகள் ஏற்படுகின்றன. போதாததற்கு வீடு வந்து சேர்ந்ததும் தொலைகாட்சிப் பெட்டி முன் அமர்ந்து விடுகின்றனர். எனவே உடலை தளர்த்தி, மன அமைதியுடன் உடற்பயிற்சி செய்வதே இதற்கான தீர்வு" என்றார்.



• சமையல் போட்டி - பார்வையிடும் நடுவர்கள்

மற்றொரு வாசகி, "அரசாங்கப் பள்ளியில் படிக்கும் மாணவ மாணவிகளுக்கு ஆங்கில மீடியம் அதிகம் இருப்பதில்லை. இதற்கு



• நாடகப் போட்டி - முதல் பரிசு



• இரண்டாம் பரிசு



• மாறுவேடப் போட்டி - முதல் பரிசு

முதுகலை பட்டங்களை கூட பெறுகின் றனர். எனவே இதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து கவலைப்பட தேவையில்லை'' என்றார்.

இந்த விவாதங்கள் நடைபெறுவதற்குள் திருமதி அனிதா ரத்னமும், திருமதி திலக வதியும் பல பொறுப்புகளுக்கிடையே வந்து விடவே பரிசளிப்பு விழா தொடங்கிற்று. இந்தியன் ஏர்லைன்ஸ் விமானப் பயணிகள் கடத்தப்பட்டிருந்த சமயத்தில் மனம் அலை வருக்கும் சஞ்சலமாய் இருப்பதை உணர்ந்து, மாலை விழாவை 'சாந்தி நிலவ வேண்டும்' என்ற பாடலை பாடித் தொடங்கினார் சீதாலக்ஷ்மி.

முதலில் பேச வந்த திலகவதி அவர்கள், "வானம் முழுதும் இருள் சூழ்ந்து விட வில்லை. ஆங் காங்கே அகல் விளக்காக, ஒளி வீசிக் கொண் டிருக்கும் தீபங் களாக வாசகி



• இரண்டாம் பரிசு



• மூன்றாம் பரிசு

என்ன தீர்வு?" என்று கேட் டார். அதற்கு பாரதி மகளிர் கல்லூரி முதல்வர் டாக்டர் பிரேமா, ஆங்கில மீடியத்தில் படித்தால் கணிப்பொறி போன்ற வகுப்புகளில் படிக்க வசதி யாக இருக்கிறது. தமிழ் மீடி யத்தில் படித்த பலர் எம்.எஸ்ஸி, எம்.ஏ. போன்ற



• சமையல் போட்டி - முதல் பரிசு

இளைப்பாறுங்கள். ஒரு ஸ்பென்சர்ஸ் பேக் வாங்குங்கள் இன்றே.



ஹாரிஸன்ஸ்

ஸ்பென்ஸர்ஸ்

ப்ரீமியம் அஸ்ஸாம் டீ

இளைப்பாற்றும் டீ

Rs. 3/-Off.

இந்த கூப்பனை கத்தரித்து வைத்துக்கொண்டு 250கி. அல்லது 100கி. ஸ்பென்சர்ஸ் டீ பேக் வாங்கும்பொழுது கடைக்காரரிடம் கொடுங்கள். ரூ 3/- தள்ளுபடி பெறுங்கள். ஒரு தள்ளுபடி கூப்பன் ஒரு பேக்குக்கு மட்டுமே செல்லுபடியாகும். அன்புள்ள டீலரே, 250கி அல்லது 100கி ஸ்பென்சர்ஸ் டீ வாங்கும் நபரிடம் இந்த கூப்பனை பெற்றுக்கொண்டு விலையில் ரூ3/- தள்ளுபடி செய்யுங்கள். எமது டிஸ்டிரிபியூட்டர் உமக்கு பிரதி கூப்பனுக்கு 50 பைசா சேவைக் கட்டணம் அளிப்பார்

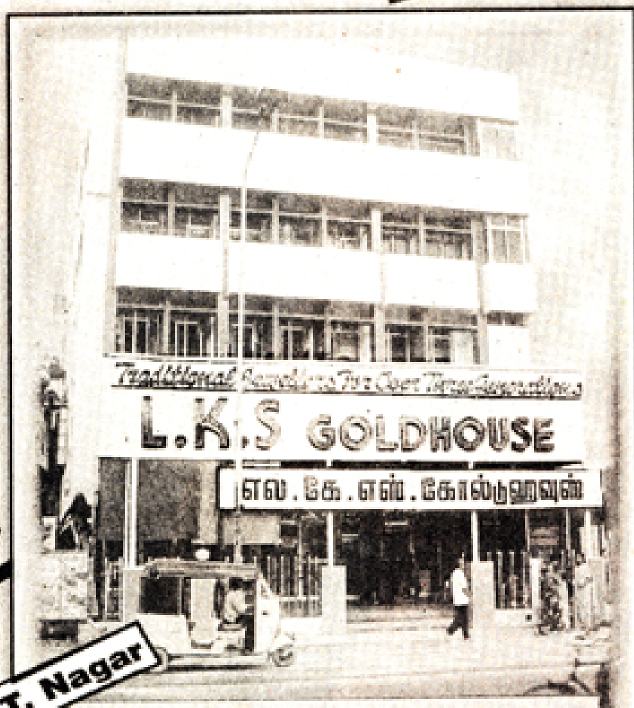
"OLD IS GOLD"
GOLD IS T. NAGAR LKS

GOLD JEWELS

DIAMONDS

SILVER WARES







The Big Shop

T. Nagar

L.K.S.
GOLDHOUSE

60, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
Ph: (434) 1111, 2222, 4444, 5555
(433) 2222, 4444, 5555, 6666
(432) 2222 FAX: 4346666

OPEN ON SUNDAY - 10.00 A.M. TO 1.00 P.M.

"LKS-GOLD" IS CASH IN HAND

- ADSTART



• நாடகப் போட்டி - மூன்றாம் பரிசு

களான நீங்கள் விளங்குகிறீர்கள். இன்று உங்கள் திறமையைக் காட்ட ஒரு மேடை கிடைத்துள்ளதைப் போல் சிலருக்குக் கிடைக்கிறது. அதற்காக மற்றவர்கள் திறமை இல்லாதவர்கள் என்று கருதி விட முடியாது. எந்தப் பணியானாலும் சமையலோ, சலவையோ, கோலமோ, நடனமோ, அலுவலகப் பணியோ எதுவாக இருப்பினும் அதனைச் சிறப்பாகச் செய்தால் அது உங்களுக்கு நீங்களே அளித்துக் கொள்ளக் கூடிய சிறந்த பரிசாக விளங்கும்'' என்று உற்சாகமூட்டினார். மேலும்,

''வளர்ந்து வரும் இளைய சமுதாயத்தினரை, உங்கள் வாரிசுகளை அச்சம், மடம், நாணம் என்று போர்வை போட்டு மூடாதீர்கள். இந்த வார்த்தைகள் காலப் போக்கில் அர்த்தம் மாறி உலவுவதால், தீவினைக்கு காட்டப்பட வேண்டிய அச்சம், தெளிவாக சிந்தித்த பிறகு காட்டும் உறுதி போல அர்த்தப்படாமல், கேலிச் சொல்லுக்கும், பாடலுக்கும் தீண்டலுக்கும் அஞ்சுங்கள் என்று புரிபடத் தொடங்கி விட்டது. இதற்கு இடம் கொடுக்காமல் இளைய சமுதாயத்தினரை துணிச்சலாக வளருங்கள்'' என்று அறிவுறுத்தினார்.

அடுத்ததாகப் பேசிய அனிதா ரத்தினம், இங்கு 8 நடைப் பயிற்சி பற்றிப் பேசினீர்கள். நம் வாழ்க்கை கூட எட்டு எண் போல்தான் அமைந்துள்ளது. சாதிக்க வேண்டும் என்ற வீரமாக புறப்படும் நாம், நம் குடும்பத்திற்காக எழுந்த நிலைக்கே வந்து விடுகிறோம். பெண் சுதந்திரம் வாயளவில் இருந்தால் போதாது. சுய கௌரவம், சுய மரியாதையை விட்டுக் கொடுக்காமல் தனியாக வந்த நாம் தனியாகத்தான் போகப் போகிறோம் என்பதை புரிந்து கொண்டு, இருபத்தோராம் நூற்றாண்டை உங்களுடைய தாக்கிக் கொள்ளுங்கள்'' என்று உணர்ச்சி வசப்பட்டுப் பேசினார்.

• பட்டுப் புடவை பரிசு



• உதவிக்கரம் நீட்டிய கல்லூரி மாணவிகள்



• சமையல் போட்டி - இரண்டாம் பரிசு



• மூன்றாம் பரிசு



நாடகங்களின் கருத்துக்களையும், அதில் திறம்பட நடித்த வயதான பெண்மணிகளையும் பாராட்டிப் பேசிய திரு வி.எஸ். ராகவன் பரிசுகளை அறி

பரிசு பெற்றவர்கள் :			
	குழந்தைகள் மாறுவேடப் போட்டி	சமையல் போட்டி	நாடகப் போட்டி
முதல் பரிசு	ஏ. ருக்மணி (வ.உ.சி)	லலிதா பட்டாபிராமன்	இந்திரா நகர் பெண்கள் சங்கம்
இரண்டாம் பரிசு	ஆர் விக்னேஷ் (ஔவையார்)	ப்ரேமா பத்மநாபன்	உரத்த சிந்தனை மகளிர் மன்றம்
மூன்றாம் பரிசு	ஆர். ஸ்ருதி (சமாதனப்புறா)	உமா ராமகிருஷ்ணன்	பரமேஸ்வரம் விஹார் மகளிர் மன்றம்

வித்து வழங்கினார். பங்கேற்ற அனை வருக்கும் ஆறுதல் பரிசு அளித்தார்.

மாறுவேடப் போட்டியில் முதல் பரிசை வென்ற ஏ. ருக்மணி, "நான் இந்த வேடம் போடக் காரணம், என் தாத்தா ஒரு சுதந் திரப் போராட்ட தியாகி என்பதே" என்று கூறியபோது, அரங்கம் முழுவதும் ஒரே கைதட்டல்.

எம்.டி.ஆர் நிறுவனத்தின் சார்பாக மகளிர் அனைவரின் பங்கேற்பினை பாராட்டிப் பேசினார் சுரேஷ் குமார். எம்.டி.ஆர் நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியையும், அதில் திரு. சதானந்தமய்யாவின் முக்கிய பங்கையும் எடுத்துக் கூறிய அவர், "திருமதி அனிதா ரத்னம் வரும் மில்லினியம் பெண் களுக்கான நூற்றாண்டாக விளங்கப் போகிறது என்றார். எங்கள் வேண்டுகோள் வரும் அனைத்து நூற்றாண்டுகளும் பெண் களுடையதாகவே இருக்கட்டும். ஏனெனில் எம்.டி.ஆர் நிறுவனத்தின் முக்கிய வாடிக்கை யாளர்கள் அவர்களே!" என்றதும் கை தட்டல் அடங்க சிறிது நேரமாயிற்று.

பரிசுகள் இத்தனை அளித்தும் திரு. சதானந்தமய்யாவின் கை சிவக்கவில்லை போலும்! பங்கேற்க வந்திருந்த அனைவரும் ஒரு பெட்டியில் போட்ட கூப்பன்கள் குலுக் கப்பட்டு அதிலிருந்து 332 என்ற கூப்பனை திலகவதி தேர்ந்தெடுத்து, அந்த கூப்பனுக் குரிய பெண்மணி வந்து பட்டுப் புடைவை யைப் பெற்றுக் கொண்டார்.

காலை முதல் மாலை வரை நிரம்பியே இருந்த அரங்கம் நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் முடிந்த பிறகும் கலைய மனமில்லாமல் கலைந்தது.

தொகுப்பு : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**
படங்கள், அட்டை வண்ணப்படம் ② : **ஜி. சுரேஷ்**



உள்ளங்கை சைஸுக்கு சற்று கனமாக மெத்தென்று நான்கு தோசை வார்க்கவும். ஒரு தோசை மீது சிறிது சர்க்கரை தூவி அடுத்த தோசையை அதன் மீது வைத்து சிறிது நெய் தடவி, மூன்றாவது தோசையை அதன் மேல் வைத்து, சிறிது தக்காளி சாஸ் தடவி நான்காவது தோசையால் மூடி, 'தோசை பர்கர்' (burger) என்று பெயரிட்டுக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் அழகாக இரண்டு கைகளில் பிடித்துக் கொண்டு நொடியில் காலி பண்ணிவிடும்.

– கே. மாதங்கி

அடிக்கடி புருவத்தை சுளித்துப் பார்க்காதீர்கள்!

"நம் நாட்டில் பெரும்பாலும் மக்களின் அன்றாட உணவில் அரிசி அதிக பங்கு வகிக்கிறது. அதில் மாவுச் சத்து மட்டுமே அதிகம் உள்ளது. இதனால் ஊட்ட சத்து குறைந்து நோய்கள் பல தோன்றும். இதைத் தடுப்பதற்குப் போதிய தாது உப்புக்கள், வைட்டமின், புரதம் அடங்கிய அனைத்து உணவுப் பொருட்களையும் தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

'கனிகளைத் தின்றால் பிணிகள் நீங்கும். காய்களைத் தின்றால் நோய்கள் போகும்' என்ற முதுமொழிக்கேற்ப இனிமேல் ஒவ்வொருவரும் இயற்கை உணவுக்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்" என்கிறார் உணவையும், அழகுக் கலையையும் இணைத்து வெற்றிகரமாக இயங்கி வரும் அழகுக்கலை நிபுணர் ஹேமா லட்சுமண்.





கே. : இளமைப் பருவத்தில் முகப்பரு வருவது எதனால்? முகப் பருவினால் எற்படும் கரும் புள்ளிகளை எப்படி அகற்றுவது?

பதில் : இளமைப் பருவத்தில் முகப்பரு ஹார்மோன் மாறுதல்களால் வருவதுண்டு. பருவினால் ஏற்படும் கரும் புள்ளிகளைத் தடுக்க பருவைக் கிள்ளுதல் கூடாது. உணவில் கட்டுப்பாடு தேவை. முகத்தை ஒரு நாளைக்கு 4 அல்லது 5 தடவை சுத்தப்படுத்துதல் வேண்டும். எண்ணெய் பண்டங்களை குறைத்து, கனிகளையும், பழச்சாறுகளையும் சாப்பிட்டு வந்தால் மேனி, மினுமினுப்பு ஏற்படுவதோடு கரும் புள்ளி விரைவில் மறையும்.

கேள்வி : இளநரை, முடி நன்கு வளர என்ன செய்ய வேண்டும்?

பதில் : ரத்தம் குறைவாக இருந்தால் ரத்தசோகை ஏற்படும். இதனால் உடலில் சக்தி குறையும். மேலும்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் குறைந்துவிடும். டாக்டரிடம் போய் நன்கு சிகிச்சை எடுத்தல் அவசியம்.

பேரீச்சம்பழம், மாதுளம் பழம், கேரட், நெல்லிக்கனி, புதினாவை அதிகமாகச் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். வைட்டமின் ஏ அதிகமுள்ள பழங்களை சாப்பிடுவதோடு கரோடின் சத்துள்ள பப்பாளிப் பழம் தினசரி உணவில் அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நலம். அதே போல் முளைவிட்ட தானியங்களை அதிகம் உண்பதினால் வைட்டமின்களும் தாது உப்புகளும் அதிகம் கிடைக்கும். இளநரைக்கு மிகவும் நல்லது.

முளைகட்டிய தானியங்களை தயாரிக்கும் எளிதான முறை:

பச்சைப் பயறு தண்ணீரில் 5 மணி நேரம் ஊறியபின் வடிகட்டி ஈரமான பருத்தித் துணியில் கட்டி வைத்தால் 24 மணி நேரத்தில் நன்கு முளைக்கும்.

கேள்வி : பெண்களுக்குத் தலையிலிருந்து கழுத்து வரை ஒரு நிறத்திலும் முழங்கால் வரை வேறொரு நிறத்திலும் காணப்படுகிறது. அதை சரி செய்ய முடியுமா? ஏன்?

பதில் : இந்தத் தோற்றம் பெண்களுக்கு ஓரளவு சீதோஷ்ண நிலை அல்லது உடைப் பழக்கத்தைப் பொறுத்து அமைகிறது. உண்மையில் தங்களை அவர்கள் போதிய அளவு கவனிக்கத் தவறி விட்டார்கள் என்றுதான் இதற்குப் பொருள்.

சருமத்திற்கு உட்பாராமரிப்பு (internal care) வெளிப்பராமரிப்பு (external care) இரண்டுமே அவசியம்.

ஜிலேபியோ, ஜாங்கிரியோ செய்யும்போது பிழியும் மாவு ஒடி விடும். இதைத் தவிர்க்க முதலில் பிழிந்த ஜாங்கிரியை ஒட்டினாற் போல் அடுத்ததை ஆரம்பித்தால் மாவு ஓடாது. எண்ணெய் மிக மிக மிதமான சூட்டில் இருந்தாலும் ஓடாது.

- கி. மஞ்சுளா



வறண்ட சருமம், அதிகமாய் எண்ணெய் சுரக்கும் சருமம், சொர சொர சருமம். அளவுக்கு அதிகமாய் சுருங்கித் தொய்யும் சருமம் என்று இப்படி குடும்பப் பின்னணி முதலான பல்வேறு காரணங்களினால் நமக்கு சருமம் அமைகிறது. மற்ற உறுப்பு நலன் போன்று சருமத்திற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். சருமத்திற்கு முறைப்படி பராமரிப்பு அவசியம். அரோமோ மசாஜ் மற்றும் மூலிகை pack அவசியமாகிறது. சருமத்திற்குப் பளபளப்பும் மினுமினுப்பும் கொடுக்கும், இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு முறைப்படி சருமப்பராமரிப்பைத் தொடங்கினால் சருமத்தை எப்போதும் நல்ல முறையில் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

கேள்வி : அடிக்கடி Bleach செய்வது சரியானதா? சருமம் நன்கு வெளுக்க என்ன செய்வது?

பதில் : Bleach அடிக்கடி செய்வது சரியானதல்ல. வெயில் பிரதேசங்களுக்கென்றே, இயற்கை அளித்துள்ள பிளீச்சிங் சாதனங்கள் உள்ளனவே! புளித்த தயிறு, எலுமிச்சை சாறு, வெள்ளரி சாறு ஏதேனும் ஒன்றை, முகத்தில் கை மற்றும் கழுத்துப் பகுதியில் தாராளமாய் தடவி ஊறவிட்டு கழுவி விடுங்கள். சருமம் பழுப்படையாமல் பாதுகாக்கும் இயற்கை முறை இது.

கேள்வி : கண்களைச் சுற்றி கருப்பு வளையம் விழுகிறதே இது எதனால்? இதைத் தவிர்க்க எந்த உணவை உட்கொள்வது?

பதில் : குறிப்பாக கவலை, தூக்கம் இல்லாதிருத்தல், உடல் நலக் குறைவு, உடல் கூறுபாடுகளின் மாறுதல் காரணமாகவும் கண்களைச் சுற்றியுள்ள இடத்தில் எண்ணெய்ப் பசை குறைவு காரணமாகவும் ஊட்டச்சத்துக்கள் குறைவு காரணமாகவும் கருவளையம் வர வாய்ப்பு உண்டு. இதனை நீக்குவதற்கு வைட்டமின் 'இ' மாத்திரைகள் டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிட வேண்டும். தவிரவும் காரட் 'சூப்' சாப்பிடலாம். காய்கறிகள், பழங்கள், பழச்சாறு இவற்றைச் சாப்பிடுவதுடன் இரவும் நன்றாய் தூங்க வேண்டும். அதே போல் கண்பார்வையில் மாறுதல் இருந்தால் கண் டாக்டரிடம் அவசியம் போக வேண்டும்.

அடிக்கடி புருவத்தை நெரித்துக் கொண்டு பார்ப்பதாலும் கருவளையம் ஏற்படும். வண்டியில் செல்லும் போதும் கண்களில் தூசு படாமல் இருக்க கண்ணாடி அணிதல் அவசியம். வெள்ளரிக்காய் வட்ட துண்டங்களாக நறுக்கி கண்களில் மேல் வைத்து இருந்தால் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி கிடைக்கும்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்

Supplement to Mangayar Malar
February 2000



'The way to reach a man's heart is through his stomach'. 'கணவனின் மனதை கவருவதற்கு எளிதான வழி அவரது நாவின் ருசிக்கேற்ப சமைப்பதே' என்பது பழமொழி. இதை மனதில் கொண்டுதான், கல்யாணமாகி தம் வீட்டிற்கு வரும் பெண், தனது மகனின் மனதிற்கினியவளாக இருக்க வேண்டுமே என்ற கவலையில், பெண்ணைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போதே, "சமைக்கத் தெரியுமா?" என்று கேட்கின்றனர்.

"அவனுக்கு சாதமே பிடிக்காது. வித விதமான சப்ஜியும், நல்ல சுக்கா ரொட்டியும் செய்யக் கத்துக் கோம்மா" என்று முன் கூட்டியே எச்சரிக்கின்றனர் இன்றைய மாமியார்கள்.

முன் காலத்தில் பெண்ணானவள் பிறந்தது முதல் சமையலறையிலேயே வாழ்நாளை கழித்தாள். அதன் பின் வந்தவர்கள் ஓரளவிற்குச் சமையல் செய்வதை


தேவி

வாழ்க்கையின் மற்றொரு இயல்பான காரியமாக செய்து வந்தனர். ஆனால் இன்றைய இளம் சமுதாயத்தினர், கல்வி கற்று, கணிப்பொறியில் தேறி, வேலைக்கும் செல்கின்றனர். இதனிடையே சமையல் செய்யத் தெரியுமா? முடியுமா? என்று கேட்டபோது, தங்கள் பதில்களால் அசத்தி விட்டார்கள்! நாங்களும் ஜோராக சமைப்போம்! என்று பதிலடி கொடுத்து விட்டனர் சில இளம் பெண்கள்.


காயத்ரி

சாய் மஹிமா :

'டி.ஹெச்.எல். கொரியர்ஸ்' என்ற நிறுவனத்தில் பணிபுரியத் தொடங்கியுள்ள இளம் பெண்

சமைப்போம்!

இவர். சமையல் கற்றுக் கொள்ள ஆர்வம் எப்படி வந்தது? என்று கேட்டபோது,

"நான் பத்தாவது வகுப்பு படிக்கிறபோது, ஒரு நாள் ஏதாவது வித்தியாசமாக செய்து அம்மாவை அசத்த வேண்டும் என்ற ஆசை வந்தது. முதல் முதலாக சமையல் செய்து பார்க்கத் தோன்றியதால், ஸ்வீட் செய்து ஆரம்பிக்க நினைத்தேன். அம்மா விதவிதமாக ஸ்வீட் செய்து பார்த்திருந்தாலும், எந்த ஸ்வீட்டில், என்ன சாமான், என்ன அளவிற்குப் போடுவது என்று தெரியவில்லை.

• ஐஸ்வர்யா



சரி, ஒவ்வொரு ஸ்வீட்டில் இருந்தும் சிறிது சிறிது சேர்த்து (பர்ஃபியில் இருந்து ஒரு கப் தேங்காய், மைசூர் பாகில் இருந்து ஒரு கப் கடலை மாவு, திரட்டிப்பாலில் இருந்து 2 கப் பால், பொதுவாக எல்லா ஸ்வீட்டிற்கும் தேவையான 2 கப் சர்க்கரை, 1 கப் நெய்) எல்லா வற்றையும் ஒரு இலுப்பச்சட்டியில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறினேன். அழகாகப் பதமாக 'ஸ்வீட்' எழுந்து வந்தது. அவ்வளவுதான்! என் ஆனந்தத்திற்கு அளவே இல்லை! அன்று முதல் சமையலில் ஆர்வம் அதிகரித்துக் கொண்டே வந்தது.

வேலைக்குச் செல்லத் தொடங்கி விட்டாலும், விடுமுறை நாட்களில் சமையல் செய்வேன்! நாளைக்குக் கல்யாணம் என்று வரும்போது, சமைக்கத் தெரியுமான்னு மாமியாரோ, வருங்கால கணவரோ கேட்டால், பொய் சொல்லாமல், "நன்றாக தெரியும்"ன்னு தெளிவா சொல்ல வேண்டும் என்பது என் விருப்பம்" என்கிறார் மஹிமா.

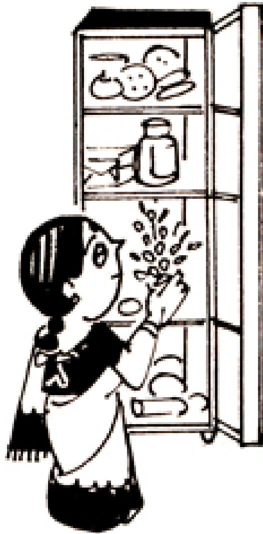
ஐஸ்வர்யா :

எம்.ஏ. படிக்கும் இவர், வீட்டில் அனைவருக்கும் மிகவும் செல்லம். அந்தச் சூழ்நிலையிலும் அம்மா மிகவும் பிஸியாக இருப்பதால், அவருக்கு உதவியாக, தோழியாக நடந்து கொள்ளும் இவர் தான் செய்யக் கற்றுக் கொண்ட வித்தியாசமான ஒரு உணவைப் பற்றிக் கூறுகிறார்...

"ஒரு நாள் மாலை அப்பா, அம்மா, அண்ணாவுடன் ஏவி.எம். தாஸா தோஸா ஹோட்டலில் சாப்பிடச் சென்றோம். அங்கு மெனு கார்டில் எழுதியிருந்த 'ஆ கிராடின்' (Au Gratin) என்ற பெயர் வித்தியாசமாக இருந்தது. இத்தாலிய உணவு வகை என்றும் ருசியாக இருக்கும் என்றும் அம்மா கூறியதால் வாங்கிச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தோம். வாய்க்கு ருசியாக இருந்ததோடு மட்டுமல்லாமல், எங்கள் நால்வரின் மனதிலும் 'ஆ கிராடின்' இடம் பெற்று விட்டதால் வீட்டிற்கு வந்த பிறகும்

• சாய் மஹிமா





வெந்தயக்கீரை, கொஞ்சம் நீளமான செடி போலக் கிடைக்கிறதே இதை வாங்கி வேரை நறுக்கிவிட்டு ஈரம் போக ஒரு துணியில் போட்டு நன்றாகத் துடைத்து, ஒரு காய்ந்த ப்ளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால் பதினைந்து நாட்களுக்கு மேல் அப்படியே இருக்கும். அடிக்கடி, முடிந்த பொழுது திறந்து பார்த்து, வேண்டுமென்றால் ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரில் திரும்பவும் ஒருமுறை துடைத்து வைக்கலாம்.

ஒரு அரை ஸ்பூன் எண்ணெயில் வெந்தயக்கீரை நறுக்கியது 2 அல்லது 3 டேபிள் ஸ்பூன் போட்டுக் கொஞ்சம் உப்புப் போட்டு வதக்கி எந்தக் குழம்பானாலும் கொதிக்கும் பொழுது சேர்க்கலாம். உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. ஆனால் வெந்தயக்கீரை நறுக்கியவுடன் வதக்கிவிட வேண்டும். அல்லது வேக வைத்து விட வேண்டும். நறுக்கிய கீரையை அப்படியே கொஞ்சம் நேரம் வைத்திருந்தால் கசப்பு வந்து விடும்.

வெந்தயக்கீரை சப்பாத்தி செய்யும் பொழுதும் கோதுமை மாவை ரெடியாக உப்புப் போட்டு கலந்து வைத்துக் கொண்டு பிறகு கீரையை நறுக்கி மாவில் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து விட்டு வேறு மசாலா பொடி எது வேண்டுமோ சேர்த்துப் பிசைந்து செய்தால் கசப்பே இருக்காது.

— சந்திரா சங்கர்

அதில் போடப்பட்டிருந்த சீஸ், பேபி கார்ன் போன்றவை பற்றியே பேச்சு தொடர்ந்தது.

ஒரு நாள் சமையற் கலையைப் பாடமாகப் படித்து கல்லூரியில் பட்டம் பெற்றிருந்த என் மாமா, வீட்டிற்கு வந்திருந்த போது, திரும்ப இந்த உணவு நினைவிற்கு வரவே, அதை எப்படிச் செய்வது, அதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் 'ஒயிட் சாஸ்' எப்படித் தயாரிப்பது? அதில் மிதந்து வரும் நாவிற்கு ருசியான 'பேபி கார்ன்' எங்கு வாங்குவது? எப்படி சமைப்பது? என்று அரை மணி நேரம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டேன். இதில் வெங்காயம் சேர்க்கத் தேவையில்லை என்பதால், எந்த நாளிலும் செய்யலாம் என்ற செய்தி இன்னும் மகிழ்ச்சியைத் தந்தது. அவ்வளவுதான்!

அன்றைக்கே உடனே களத்தில் இறங்கி விட்டேன், கத்தி, காய்கறி, மற்ற சாமான்களோடு! சமையல் என்பது செய்ய, செய்ய மேலும் மேலும் கற்றுக் கொள்ளணும் என்கிற ஆர்வத்தைத் தூண்டும் ஒரு கலை! அதனால் அதிக விலையில் வாங்கிக் கொண்டிருந்த 'பேபி கார்ன்' மார்க்கெட்டில் கிலோ இருபது ரூபாய் என்று வந்து விட்டதால் ஐஸ்வர்யா தடுக்கி விழுந்தால் 'ஆ கிராடின்' தான் என்று வீட்டில் பெயர் ஏற்பட்டு விட்டது! பேபி கார்ன் கொண்டு இன்னும் என்னென்ன செய்யலாம் என்று ஆராய்ச்சி நடக்கிறது இப்போது!

காயத்ரி :

கணிப்பொறி அலுவலகத்தில் வேலை பார்க்கும் இவர் மேற்படிப்பையும் தொடர்ந்து மாலை நேர வகுப்பிலும் படித்துக் கொண்டிருக்கிறார். இத்தனைக்கும் நடுவில் சமையல் செய்ய ஆர்வம் உண்டா? என்று கேட்டால் உற்சாகத்துடன் சொல்கிறார்.

"ஆர்வமும் உண்டு. பொறுமையும் உண்டு. சுவையான சமையல் செய்ய பொறுமை அவசியம் என்று அம்மா கூறுவார். குமுட்டி அடுப்பில் செய்த சமையலின் ருசியே தனியாக இருக்கும் என்று அம்மா சொல்லும் போது ஆச்சரியமாக இருக்கும், ஒரே உணவிற்கு வித வித ருசியா என்று!

அப்படி என்றால் முதல் முதலில் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய ஐட்டத்தை அது பிரசித்தியாக உள்ள இடத்தில் சாப்பிட்டு, அதில் உள்ள ருசியில் இருந்து எப்படி செய்வதுன்னு கண்டு பிடிக்கணும் என்ற ஆவல் ஏற்பட்டது.

தற்செயலாக ஒரு நாள் தோழிகளுடன் ஹோட்டல் ஒன்றில் சாப்பிட்ட போது, 'பாஸந்தி' இனிப்பு நாவிற்கு மிகவும் ருசியாக இருந்தது! இன்னொரு ப்ளேட் வாங்கி சாப்பிடத் தொடங்கியதில் அதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளவை பால், சர்க்கரை, சிறிது அரிசி என்று

புரிந்தது. பால் சுண்டக் காய்ச்சப்பட்டிருந்த தால் நிறம் பொன்னிறமாக இருந்தது.

மனதில் இந்த விஷயங்களையும், பொறு மையாக நிதானமான சூட்டில் சமைத்தால் உணவு ருசியாக இருக்கும் என்று அம்மா கூறிய கருத்தையும் கொண்டு இரண்டு விட்டர் பாலில் ஒரு ஸ்பூன் அரிசி சேர்த்து, சுண்டக் காய்ச்சி பிறகு கண் திட்டமாக சர்க்கரை சேர்த்து பாஸந்தி செய்தேன். பாஸந்தி தயாராக மூன்று மணி நேரமானது.

"முதல் தடவையாக செய்வது போலில் லாமல் அனுபவப்பட்டு செய்தவர் போல் ரொம்ப ருசியாய் இருக்கிறது!" என்று வீட்டில் அனைவரும் பாராட்டினர்.

எந்த ஒரு காரியமும் செய்வதற்கு முன் ஆராய்ந்து, திட்டமிட்டு நிதானத்துடனும், பொறுமையுடனும், ஆர்வத்துடனும் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்து வெற்றி பெறும் போது பாராட்டு கிடைத்ததும், பட்ட சிரமம் பறந்து விடும்! இப்போது வீட்டில் நடக்கும் 'கெட்-டுகெதர்' அனைத்திலும் என் பாஸந்தி நிச்சயம் இடம் பெறுகிறது.

போதாததற்கு, பாஸந்தி செய்யும் முன் பாத் திரத்தை நன்கு அலம்பி சூடு படுத்தி விட்டு பாலை விடுங்கள், அடிபிடிக்காமல் சுண்டக் காய்ச்ச, ஒரு எவர்சில்வர் ஸ்பூன் ஒன்றை சுத்தப்படுத்தி கொதிக்கும் பாலில் போடுங்கள்" என்று 'டிப்ஸ்' கொடுக்கும் அளவிற்கு முன்னேறியிருக்கிறேன்."

தேவகி :

வட இந்தியாவில் 'பிலானி'யில் படிப்பு முடித்ததும், இவருக்கு வேலை கிடைத்தது பெங்களூரில். வேலையின் காரணமாக தனியாக பெங்களூரில் தங்க நேர்ந்த போது, சமையல் செய்யத் தொடங்கிய தேவகி கூறு கிறார்...

"கல்யாணம் செய்து கொண்ட பிறகு தான் சமையல் செய்ய வேண்டியிருக்கும் என்று நினைக்கக் கூடாது. என் நிலையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். படிப்பு முடித்த உடனே வேலையில் சேர்ந்தாயிற்று. சமைத்துப் போட்டு வேலைக்கு அனுப்ப அம்மா வேறு ஊரிலிருக் கிறார். அவரால் முடிந்தது சமைக்க தேவைப் படும் பொடி வகைகள், மசாலாக்களை தயார் செய்து அனுப்புவதுதான். ஐந்து வருட கல்லூரி வாழ்க்கையில் தரமான, சத்தான, எண்ணெய் கொழுப்பு அதிகமில்லாத சப்பாத்தி, தால், காய் கறிகள், சாலட், தயிர் போன்ற உணவை சாப் பிட்டு பழகி விட்டதால் மனம் இத்தகைய உண வையே விரும்புகிறது.

காலையில் வேலைக்குப் போகும் முன் ஒரு எளிய சிற்றுண்டி சாப்பிட்டு விட்டு, மதியம் அலுவலகத்தில் சாப்பிடும் எனக்கு, இரவு தானே சமைத்து வயிறார சாப்பிட்டால்தான் திருப்தியாக இருக்கும். பள்ளி நாட்களில் அம்மாவுக்கு உதவி செய்த அனுபவம் இப்போது கை கொடுக்கிறது.

முதலில் சமைக்கத் தொடங்கிய போது சப் பாத்தி வட்டமாக, மிருதுவாக வரவில்லை. 'தால்' சில நாட்கள் வேகாமல் போயிற்று. சாதம் குழைந்து போயிற்று. மெல்ல மெல்ல அனுப வத்தில் எல்லாம் பழகிப் போய் விட்டது. விடு முறை நாட்களில் சாம்பார், ரசம், காய்கறி என முழு சமையல் சமைப்பேன். தோழிகளை கூட உடன் சாப்பிட விருந்துக்கு அழைப்பேன்.

சமையல் என்பது நம் வாழ்க்கையில் பேசி, பழக, நடக்க நம் பெற்றோர்களிடம் இருந்து கற்றுக் கொள்கிறோமோ, அதே போல் அம்மா விடம் இருந்து அத்தியாவசியமாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய ஒன்று. இதைக் கற்பது கஷ்டமான ஒன்றும் இல்லை. இதை கற்க நேர மில்லாத அளவு நமக்குப் பிஸியான வாழ்க்கை யும் இல்லை. இதற்குத் தேவை ஒரு துளி இன்ட் ரெஸ்ட்! ரசனை! அவ்வளவுதான்!

பேட்டி : **வர்ஷா**

அட்டை ① வண்ணப்படம் & படங்கள்

ஜி. சுரேஷ்

போளி தட்டும் போது, சிலருக்கு ஓரங்களில் மாவு ஒதுங்கி விடும். பூரணத்தை உருண்டையாக வைப்பதால் மாவை இழுத்து மூடும் போது, மாவு பக்கங்களில் அதிகமாகவும், மேற்புறம் கம்மியாகவும் ஆகிவிடும். இதுவே தட்டும்போது ஓரங்களில் மாவு ஒதுங்கக் காரணம். பூரணத்தை உருட்டியபின் உருண்டையாக வைக்காமல் வடை போல் தட்டை யாகத் தட்டி வைத்தால், மாவால் மூடும்போது, பூரணத்தின் மேற்புறமும், கீழ்ப்புறமும் மாவு சமமாக இருக்கும். மாவு ஒதுங்காது.

- சி. கவுதமி



சீமாரு பழைமை



இன்று உங்கள் வீட்டு வேலைக்காரி சமையலுக்கான கேஸை, வாஷிங் மெஷினை, மைக்ரோவேவ் அவனை உபயோகிக்கிறாள். மற்றும் ஒரு வேக்யூம் க்ளீனரையுமா? ஒரு யூரோக்ளீன் வேக்யூம் க்ளீனரை அவளுக்குக் கொடுங்கள். எவரும் அதை உபயோகிக்கும்படி அவ்வளவு சுலபமானது மற்றும் உறுதியானது. கண்ணுக்குப் புலப்படாத தூசையும் அகற்றும் ஆற்றல் படைத்தது. அதோடு அல்லெர்ஜி உண்டாக்கும் மைக்ரோஸ்கோபிக் தூசுக் கிருமிகளையும். கூடவே இதற்கான பரவலான இணைப்புகளைக் கொண்டு நீங்கள் உங்கள் வீட்டின் மூலை, முடுக்குகளை சுத்தம் செய்யலாம். யூரேகா ஃபோர்ப்ஸ் வழங்கும் யூரோக்ளீன். இது உங்களுடைய வேலைக்காரியிடமிருந்து அதிகபட்ச வேலைகளை செய்து வாங்கிட உங்களுக்கு உதவும்.

EUREKA FORBES LTD
YOUR FRIEND FOR LIFE

Visit us at : www.eurekaforbes.com

Euroclean
முழுமையான வீட்டு பராமரிப்புத் திட்டம்.
சூப்பர் சுத்தத்தைப் பெற சூப்பர் சக்தி.

Open your door to health and hygiene. For a free demo in the comfort of your home, page your friend from Eureka Forbes on 9622-343434 or call **CHENNAI:** BURKIT ROAD: TEL: 4348978, 4338197. AMINJIKARAI: TEL: 6424579/5243. SAIDAPET: TEL: 2301152/53/54. T NAGAR: TEL: 8234721/4514. **COIMBATORE:** TEL: 433180, 454401. **ERODE:** TEL: 261397, 261501. **MADURAI:** TEL: 587728 / 216. **PONDICHERRY:** TEL: 372480, 372823. **SALEM:** TEL: 419422, 411235. **TIRUNELVELI:** TEL: 577363/574917. **TRICHY:** TEL: 461867, 464943, 414967. **NEYVELI:** TEL: 62379. **BANGALORE** : TEL: 222 4453 / 226 7746 / 552 2333. **HYDERABAD** : TEL : 784 0206 / 331 5451 / 756 7185. **MUMBAI** : TEL: 430 1725./820 6060.

நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும் வெற்றிமேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத்தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர், பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும் கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க்கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசராலஜி போன்ற 9 வகையான காரணிகளையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ்ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ்டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத்துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறிவுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறைவில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவியர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொருளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ்டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். சிலர் கடைகளில் விற்கும் பல வகையான புத்தகங்களை வாங்கி தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம். RAJINI KANT (ரஜினிகாந்த்) என்ற பெயரையோRAMBA (ரம்பா) என்ற பெயரையோ எல்லோருக்கும் வைக்க முடியாது. இது பொருந்தி வருபவர்களுக்கு மட்டுமே வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அதிர்ஷ்டம் தரும்.



AJITH(அஜித்) என்ற பெயரையும் SIMRAN(சிம்ரன்) என்ற பெயரையும் ஆய்வு செய்தால் இதில் வசியம் இருக்கும். யாருக்கு எந்தப் பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அத் தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்படி தொழில் வசியம் இருந்தால் தான் தொழிலில் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வில் வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என்பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம். என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும் இக்கலையின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனைவரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலின் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழுத்தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி கணேசன், ரஜினி காந்த், பாக்கியராஜ், விஜய், சூர்யா, குஷ்பு, ரம்பா, சிம்ரன், ரோஜா, விஜயகாந்த் போன்ற சினிமா துறையினர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மைகிட்டும். அந்த கால இராஜ ராஜ சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோகர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திராகாந்தி, வீரமாமுனிவர், செல்வே சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவர் போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடியது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல்லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமண தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7, வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும் வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறா சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வசமாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலையின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300 M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்

அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்
கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,
நல்லாத்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்),
புஞ்சைபுளியம்பட்டி (வழி) - 638 459.
கோவை மாவட்டம்.
போன்: (04254) 87258, (098422)-13566.
விடுமுறை: செவ்வாய், வியாழன்

ஒவ்வொரு மாதமும் 2,3-ந் தேதிகளில் மட்டும் வெளியூர்ப் பயணம் குருபிரகாஷ் ஹோட்டல் (சீதாஞ்சலி) 71 ஏ, உஸ்மான் ரோடு, தி.நகர் சென்னை – 17. போன்: 4321414

நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.

அப்ப காப்பிக்கு என்ன பண்ணுவதாம்?

சமீபத்தில் சென்னை வந்து என் வயதான அம்மாவை அழைத்துக் கொண்டு திரும்ப சென்னை-வாரணாசி எக்ஸ்பிரஸ்ஸில் முதல் வகுப்பில் பிரயாணம் செய்தேன். மறுநாள் காலை நேரம். நாக்பூர் வர இன்னும் 2, 3, ஸ்டேஷன்களே இருந்தன. வண்டி சிறிது நின்ற போது என்ன ஸ்டேஷன் என்று பார்க்க கதவை திறந்து கொண்டு டி-காபினிலிருந்து வந்தேன். அதே முதல் வகுப்பில் ஏ-காபினிலிருந்து வந்த பெண்மணி என்னைப் பார்த்து, "தமிழா?" என்றார்.

"ஆமாம்" என்ற உடனே அருகில் வந்து "ஒரு ஹெல்ப் வேணுமே" என்றார். "சொல்லுங்கள்" என்றதும், "சின்ன காஸ் அடுப்பு, ரிப்பேர் ஆயிடுத்து, சரி பண்ணத் தெரியுமா?" என்றார். "நேற்று கூட சாயந்திரம் இங்கே நல்ல ஜ்வாலையோடு எரிந்தது".

தூக்கி வாரிப் போட்டது. தெரியாது என்று சொல்லும் முன், "இங்கே ஏது காஸ் அடுப்பு?" என்றதற்கு, வெகு சகஜமாக "சின்னது இப்ப கிடைக்கிறதே அதுதான், காசி, கயா வரை போகணும். காப்பி வேணுமே. அதுக்குதான்" என்றார்.

எனக்கு அழுவதா சிரிப்பதா தெரியவில்லை. கதாரித்துக் கொண்டு இப்படிப்பட்ட பொருள்களை கொண்டு வருவது எவ்வளவு பெரிய தவறு, எப்படிப்பட்ட ஆபத்து என்று சொல்வதைக் கவலைப்படாமல் சின்ன கேள்வியால் மடக்கினார். "அப்ப காப்பி?"

இவரோடு இவரின் கணவர், தவிர இவர்களை விட வயதான ஒரு தம்பதியர் அந்த காபினில் – "என்ன ஸார், படித்த நீங்கள் எல்லாம் இப்படி பண்ணலாமா? என்றதற்கு, "ரயில் உங்களதுமில்லை, என்னுடையதும் இல்லை" என்றார் இந்தப் பெண்மணியின் கணவராக தோற்றமளித்தவர்.

தாங்க முடியாத கோபம். ஆனால் நாக்பூர் நெருங்க, வயதான அம்மாவை கூட்டத்தில் இறக்க வேண்டிய டென்ஷன்; என் கையாலாகாத்தனத்தை எண்ணி வருத்தப்பட்டுக் கொண்டு இறங்கினேன். இவ்வளவு பெரிய ஆபத்தை சர்வ சாதாரணமாக கையில் எடுத்துக் கொண்டு ஆயிரமாயிரம் பேருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் இந்த மாதிரி படித்த முட்டாள்களை, காப்பிக் குடியர்களை யார் என்ன சொல்லி திருத்தலாம்?

— பரிமளா கோபால்

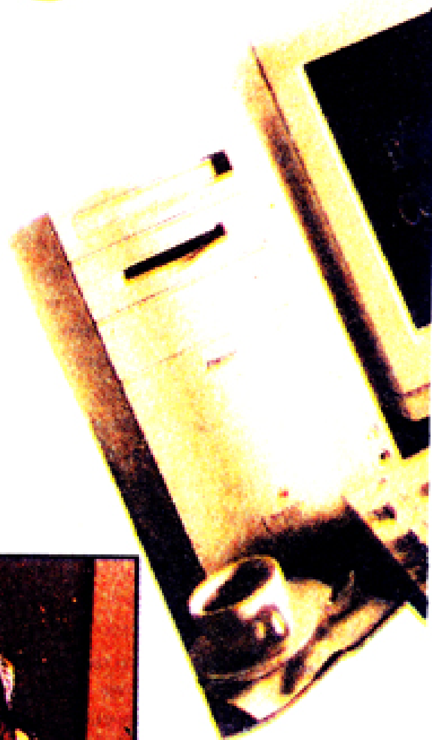


இளைய சமுதாயம்

ஒரு புதிய சகாப்தம் தொடங்கியிருக்கையில் நம் எல்லோர் மனங்களிலும் உற்சாகம் கொப்பளிப்பது நியாயம் தானே? எந்த ஒரு சமுதாயமும் புதிய முயற்சியில் ஈடுபடும் போது அதில் பெரும் பங்கு வகுக்கக் கூடியவர்கள் இளைஞர்களே. நம் நாட்டின் வருங்காலம் வளமானதாகவும் ஒளி மயமானதாகவும் இருக்க வேண்டுமென்றால் நம்மிடமுள்ள பொக்கிஷமான இளைய சமுதாயம் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று பார்த்தால் போதுமே!

நமது இளையத் தலைமுறையினர் சரியான பாதையில்தான் செல்கிறார்களா? அல்லது பன்னாட்டுக் கலாச்சாரங்களினால் தாக்குண்டு தவறான பாதையைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்களா?

கல்வித் துறையில் பல ஆண்டுகள் ஆழ்ந்த அனுபவம் பெற்று எப்போதும் இளைஞர்களுடன் பழகும் வாய்ப்பு பெற்ற இரு பெரும் கல்வியாளர்களைச் சந்தித்து இந்த சந்தேகங்களை அவர் களின் முன் பட்டியலிட்டோம்... அவர்கள் சொன்னது...



டாக்டர் எம். ஆனந்தகிருஷ்ணன் :

(கல்வித் துறையில் அறிவியல் துறையிலும் ஐம்பது ஆண்டுகளாக ஈடுபட்டிருப்பவர். ஐ.நா. சபையின் இந்திய தூதரகத்தில் சேவை செய்யும் வாய்ப்பு பெற்றவர். ஐம்பதுக்கும் மேற்பட்ட நாடுகளுக்குச் சென்று அங்குள்ள சமூக, பொருளாதார, கல்வி மற்றும் அறிவியல் நிலைகளைக் கண்டறிந்த அனுபவம் இவருக்கு உண்டு. அண்ணா பல்கலைக் கழகத்தின் முன்னாள் துணைவேந்தர்.)

''இன்றைக்கு நம்முடைய இளையத் தலைமுறையினரின் போக்கு கவலைக்கு இடமாக உள்ளது என்ற ஒரு கருத்து நிலவுகின்றது. இரண்டு மூன்று இலட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட மாணவ மாணவிகள் கல்லூரிகளில் படிக்கிறார்கள். பெரும்பாலோர் கல்வி குறிகோளுடன் வாழ்க்கைக்குப் பயன்படும் முயற்சிகளில்தான் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். இளைய சமுதாயத்தில்



ஒரு சிலர் முறை தவறியிருப்பதைக் கண்டு ஒட்டுமொத்தமாக இளைய சமுதாயமே சீரழிந்து விட்டது என்ற கருத்து மிகைப் படுத்தப்படுவதாக

* ஆனந்த கிருஷ்ணன்



• ஆ.எம். வாசகம்

உலக அந்தஸ்தை பெறும்!..

தோன்றுகிறது. அதற்குக் காரணம் இந்த ஒரு சிலருடைய தவறான நடவடிக்கைகள் அதிகரித்து வருவதை வெளிப்படையாக செய்தித் தாள்கள் மூலமாகவும் தொலைகாட்சியின் மூலமாகவும் அறிவதால் பொது மக்களிடைய இந்த வெறுப்பு உணர்ச்சி வளர்ந்து வருவதுதான்.

ஒரு சிலர் மட்டுமே தவறு செய்தாலும் இதை ஆரம்பத்திலேயே தடுத்து நிறுத்த வேண்டிய கடமை சமூகத்திற்கு உள்ளது. இளைய சமுதாயத்தினரிடையே வாழ்க்கையில் உயர்ந்த குறிகோள்களை வளர்ப்பதற்கான வழிவகைகள் குறைந்து வருகின்றன. தன்னல உணர்ச்சி மிகுந்து வருகிறது.

இந்த சமுதாயத்தில் ஏற்பட்டு வரும் மாற்றங்களுடைய வேகம் இதற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம். இதை ஈடுகட்ட வேண்டுமென்றால் கல்வித் துறையில் அவர்கள் கற்கும் பாடங்களில் சமுதாயத் தொடர்பு, சமுதாய பயன் போன்ற உட்கருத்துக்களை இணைத்துப் புகட்ட வழி செய்ய வேண்டும். கல்வி வேறு நம் சமுதாயத்தின் செயல்பாடுகள் வேறு என்று தனிப்படுத்தப்பட்ட கல்வி முறைகளினால்தான் இவர்களுக்கு சமுதாயப் பொறுப்புணர்ச்சி தோன்றுவதில்லை.

இளைய தலைமுறையின் போக்கிற்கு மற்ற ஒரு காரணம் ஒவ்வொருடைய வாழ்க்கையிலும் அடைய வேண்டிய குறிகோளை மனதில் பதிய வைக்க இன்றைய சமுதாயத்தில் வழியில்லை என்பதுதான். முன்பெல்லாம் கூட்டுக் குடும்ப நிலையிருந்த போது பெற்றோர், உற்றார் உறவினர், நண்பர்கள் அனைவரும் இளைஞர்களிடம் பிற்கால வாழ்க்கையை எப்படி அமைத்துக் கொள்ள போகிறார்கள் போன்ற கேள்விகள் எழுப்புவதன் மூலமும் அறிவுரைகள் கூறுவதன் மூலமும் படிப்படியாக இவர்களுக்கு வாழ்வில் அடைய வேண்டிய குறிகோள் சிந்தனைகளை வித்திட உதவியாக இருந்தார்கள். இந்தச் சூழ்நிலை இப்போது மறைந்து வருகிறது.

இன்னொரு முக்கியமான காரணம் சமுதாயத்தில் ஊழல் வழிகளிலும் வன்முறை மூலமும் வெகு விரைவில் செல்வந்தர்களாகவும் அரசியலில் வலிமை பெற்றவர்களாகவும் வரலாம் என்ற வெளிப்படையான முன்னுதாரணங்களைக் காணும்போது அவர்களையும் அறியாமல் இளைஞர்களுடைய மனப்பாங்கில் நேர்மையற்ற சிந்தனைகள் பதிந்து விடுகின்றன. மற்றவர்களை இகழ்வதும், துன்புறுத்துவதும், ஏமாற்றுவதும், குடி, கூத்து, போதைப் பொருட்கள் போன்ற பழக்கங்களில் ஈடுபடுவதும் என்பதாகக் எந்தவித குற்ற உணர்ச்சியுமே இல்லாமல் செயல்படுகிறார்கள்.

இந்த மனநிலையை எளிதில் கல்வி முறையினாலும் பெற்றோர்களின் கண்டிப்பினாலும் மாற்ற இயலாது. சமூகத்தின் அடிப்படை கலாச்சாரத்தில் நேர்மையும் ஆன்மீகமும் செம்மையாக செயல்படும் போதுதான் இளையத் தலைமுறையினருக்கு முதிர்ந்த சமூக

உணர்ச்சி வளரும்.

இதற்கிடையில் இன்றைய இளைய சமு தாயம் இதுவரை ஒட்டுமொத்தமாக சீரழிந்து விடவில்லை என்பது ஓரளவிற்கு திருப்தியளிக் கிறது. வருங்காலம் வளமாக இருக்கும் என் பதில் நாம் அனைவரும் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும்."

பேராசிரியர் ஆர். எம். வாசகம்:

(தலைவர், தமிழ்நாடு தகவல் தொடர்பு தொழில் நுட்ப நிறுவனம். முன்னாள் துணை வேந்தர், அண்ணா பல்கலைக் கழகம், முப்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக விண்வெளி ஆராய்ச் சியில் ஈடுபட்டிருப்பவர். இந்தியாவின் முதல் தகவல் தொடர்பு செயற்கைகோளின் (Apple) திட்ட இயக்குனராகவும் இருந்தவர்.)

"இன்றைய சமுதாயதினரின் எதிர்பார்ப் புகள் எத்தனையோ! அவைகளை அடைய முடியாத ஏமாற்றத்தின் விளைவு தான் குழு வாகச் சேர்ந்து கொண்டு வேண்டாத செயல் களில் ஈடுபடுகிறார்கள். வளர்ச்சிக்கு உதவாத எதிர் மறை பேச்சுக்களினால் நாட்டிற்கு எந்த வித உபயோகமும் இல்லை. பாஸிட்டிவாக ஆலோசித்து அடுத்த தலைமுறையை எப்படி மேலே கொண்டு வருவது என்பதைப் பற்றி தான் நாம் சிந்திக்க வேண்டும்.

ஆராய்ச்சியின்படி நம் நாட்டின் தனி மனித வருமானம் ஒரு நாளைக்கு ஒரு அமெரிக்க டாலர் மட்டுமே! ஸ்வீடன், அமெரிக்கா போன்ற வளர்ந்த நாடுகளில் ஒரு நாளைக்கு நூறு டாலர்களுக்கு மேல் தனி மனித வருமானம் உள்ளது. ஒரு ஆண்டிற்கு இந்தத் தொகையை பத்து சதவிகிதமாகவாவது நாம் உயர்த்தினால் 3600/- டாலர் ஆண்டு வரு மானம் வரும். இதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த நிலையை மாற்றி இளைஞர்களை சரி யான பாதையில் வழிநடத்திச் செல்ல வழியும் இருக்கிறது. தற்காலத்தில் அதிவேகமாக முன் னேறிக் கொண்டிருக்கும் தகவல் தொடர்பு தொழில் நுட்பமும், உயிரி தொழில் நுட்பமும் ஏராளமானவர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புகள் ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

தகவல் தொழில் நுட்பத்தின் வளர்ச்சி இந்த பிரபஞ்சத்தையே குறுக்கி ஒரு உலகக் கிராம மாக மாற்றியிருக்கிறது. தகவல் தொழில் நுட் பத்தை உபயோகித்து தன்னிச்சையான, இலாப கரமான தொழிலை எளிதாகத் துவங்கலாம். சுற்றுப்புற சீர்கேடு ஏற்படுத்தாத தொழில் இது. அதிக அளவு முதலீடும் தேவையில்லை.

2008 ஆண்டில் இந்தியாவுக்கு ஐம்பது பில்லியன் டாலர் அளவிற்கு இந்தத் துறையில் உலகச் சந்தையில் நம் பங்கை உயர்த்த தீர் மானம் செய்திருக்கிறோம். உலகமே சந்தையாக இருக்கும். இந்தப் புதிய தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் நம் நாடு அதிவேகமாக முன்னேறும்.

அதனால் இனிமேல் வரக்கூடிய தேவை களுக்குத் தகுந்தாற்போல் கல்வித் துறையை நாம் மாற்றியமைக்க வேண்டும். வெறும் தட்டுக் கல்லாக இல்லாமல் கல்வி பயன்படக் கூடிய தாக இருக்க வேண்டும். பாடத்திட்டத்தில் மாற்றங்கள் கொண்டு வர வேண்டும். கல்வித் துறையும் தொழில் துறையும் இணைந்து செயல் பட்டால்தான் இந்த மாற்றத்தை நாம் ஏற்படுத்த முடியும். ஆரம்ப நிலையிலேயே தகவல் தொழில் நுட்பத்தை நாம் புகுத்த வேண்டும்.

இதையெல்லாம் நாம் செய்ய முடியுமா என்று மலைத்து நிற்க வேண்டாம். இப்போது அமுல் பால் வளத்துறையையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மக்களின் கூட்டு முயற்சியி னால் உலகத்திலேயே தலை சிறந்த நிறுவன மாக உருவாகியிருக்கிறது. மிகவும் குறைந்த அளவு அரசு முதலீடு இருந்தாலும் படிக்காத கிராமத்துப் பெண்களின் முதலீடும் முயற்சியும் இன்று 74 மில்லியன் டன் பால் உற்பத்தி செய்து நாம் அமெரிக்காவையே மிஞ்சி விட் டோம்.

நாம் உணவில் தன்னிறைவு அடையவில் லையா? நமக்கு யார் உதவினார்கள்? அடிப் படை ஆராய்ச்சிக்கு வசதியில்லாமல் வெளி நாடுகளுக்கே செல்லாமல் பல இந்திய விஞ் ஞானிகளின் முயற்சியினால் விண்வெளித்



கொஞ்சம் புழுங்கலரிசி மாவில் நீர் உருண்டை செய்ய நினைத்தேன். அப்போது திடீர் விருந்தாளிகள் வந்ததால் வீட்டிலுள்ள மெல்லிய தட்டை அவலை அலசி பிழிந்து மாவில் சேர்த்து, தேங்காய்த் துருவலுடன் தாளித்து, வேக வைத்து உருண்டைகள் செய்து நிறைவாக பரிமாறினேன். எண்ணிக்கையில் மட்டுமின்றி, சுவையிலும், மணத்திலும், மிருதுத் தன்மையிலும் கூடுதலாக இருந்தது.

– பா. நளினா தேவி

துறையில் நாம் உலக அளவில் பேசப்படுமள விற்கு உயர்ந்த அந்தஸ்து பெற்றிருக்கிறோம்.

நம் நாட்டில் இன்றைக்கும் விவசாயம்தான் எழுபது சதவிகிதம் பேருக்குத் தொழிலாக இருக்கிறது. விவசாயம் என்பது ஆண்டு முழுவதும் சீராக நடக்கும் தொழில் அல்ல. இந்த சதவிகிதம் முப்பதாகக் குறைந்து எழுபது சத விகிதம் சேவைத் துறையில் ஈடுபடுவது தான் நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு அறிகுறி.

நம் நாட்டில் 65 மில்லியன் இளைஞர்கள் பட்டப் படிப்பில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். 240 பல்கலைக் கழகங்களும் 700 பொறியியல் கல்லூரிகளும் 1600 பாலிடெக்னிக் மற்றும் 2300 தொழில் கல்வி ஸ்தாபனங்களும் உள்ளன. நம் கல்வித் தரம் குறைந்ததில்லை. தொழில் நுட்பத் துடன் சரியாக இணைந்து பயன்படாததால் தான் இந்த நிலை.

திட்டமிட்ட, குறித்த காலத்தில், குறைந்த செலவில் அதிக வருமானம் ஏற்படுத்தும் துறை தகவல் தொழில் நுட்பத் துறைதான். இந்தத் துறை அதிவேகமாக வளர நாம் ஊக்குவித்தால் பல நாடுகளுக்கு வேலை தேடிச் செல்பவர் களாக இல்லாமல் பலருக்கு வேலை கொடுப்ப வர்களாக நாம் மாறலாம். வேலை வாய்ப்பு களை இங்கேயே உருவாக்கலாம். பல மடங்கு இலாபம் உண்டாகும்.

இதற்கெல்லாம் தேவை முதலில் இந்த மாதிரி வாய்ப்பு இருக்கிறது என்ற செய்தியை மீடியா மூலம் இளைய சமுதாயத்தினருக்கு விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதுதான்.

நம் நாடும் அடிப்படை வசதிகள் செய்து கொடுக்க முன்வர வேண்டும். கல்வி நிலை 90% ஆக மாற வேண்டும். ஜனத் தொகையைக் கட்டுப்படுத்தி பெண் கல்வியை உணர்த்த வேண்டும். அடிப்படை வசதிகளை உருவாக்க மிக அதிகமான முதலீடு தேவை இல்லை. குறைந்த முதலீடு மூலம் பன்மடங்கு இலாபம் அடையலாம்.

இளைஞர்கள் கூட்டறவு முயற்சியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடன் இந்தப் புதிய தொழில் நுட்பத்தை அரவணைத்தால் வெற்றி நிச்சயம் கிடைக்கும்.

பெற்றோர்களும் இளைஞர்களை அதைப் படி, இதைப் படி என்று தொல்லை செய்யக் கூடாது. தங்களுடைய நிறைவேறாத ஆசை களை இளைஞர்களின் மீது பாரமாக சுமத்தக் கூடாது. வளர்ந்த நாடுகளில் குழந்தைகள் தங்களது குறிக்கோள்களை தாங்களே நிர்ண யிக்குமளவிற்கு சுதந்திரம் உள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். தங்களுக்குப் பிடித்த தொழி லுக்கு ஏற்ப தங்களைத் தயார் படுத்திக் கொள் கிறார்கள்.

நமது இளைய சமுதாயத்தின் மறைந்திருக் கும் திறமைகளை வெளிப்படுத்த நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும். இவர்களுக்குக் 'கவுன்சலிங் வீட்டில்தான் முதலில் ஆரம்பிக்கிறது.

அதைத் தவிர நம் இளைய சமுதாயம் மாஸ் மீடியாவின் தாக்குதலினால் பாதிக்கப்படுகிறார் கள். டிவியின் மூலம் வளர்ந்த நாட்டு இளை ஞர்கள் எப்படியெல்லாம் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறார்கள் என்று ஏங்குகிறார்கள். நாமும் அந்த அளவிற்கு எப்படி நம்மை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று சிந்திக் காமல் உருப்படியில்லாத செயல்களில் ஈடு பட்டு விடுகிறார்கள்.

அமெரிக்காவைப் போன்ற வளர்ந்த நாடு களிலும் அடிப்படை வசதி குறைந்தவர்கள் இதே மாதிரி தங்களது உணர்ச்சிகளை வெளிப் படுத்துகிறார்கள். டிவி போன்ற மாஸ் மீடியா வளர்ச்சிக்கு வழிகாட்டக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். எப்படி பலவிதமான தடைகளைக் கடந்து பலர் வெற்றி கண்டிருக்கிறார்கள் போன்ற நிகழ்ச்சிகளை காட்டலாமே?

நம் நாட்டில் விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழிற் கலை இலாகா 'விஷன் 2020' என்ற திட்டத்தை 1995ல் துவங்கியிருக்கிறது. இதில் ஐந்நூறுக்கும் மேற்பட்ட உலகப் பிரசித்தி பெற்ற விஞ் ஞானிகள் தொழிலதிபர்கள் மற்றும் பல்வேறு துறையில் சிறந்தவர்கள் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். இந்தத் திட்டம் நல்ல முறையில் செயல்பட் டாலே நம் நாடு எத்தனையோ முன்னேறும்."

பேட்டி : ஸ்வாதி



என் பெண்ணுக்குப் பிரசவம் ஆகி இரண்டு மாதம்தான் ஆகிறது. பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் தினம் நாலு பல் பூண்டை உரித்து மகளுக்குக் கொடு என்றார்கள். பூண்டு உரிப்பதே காலையில் உள்ள அவசரத்தில் பெரும் வேலையாக இருந்தது. ஒரு நாள் தெரியாமல் பூண்டையும் காய்கறிகளோடு சேர்த்து ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டேன். அடுத்த நாள் எடுத்து உரிக்கும் போது பூண்டின் தோல் வாழைப் பழத்தின் தோல்போல உரிந்து வந்தது. அன்றிலிருந்து தினமும் பூண்டை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கிறேன்.

– பார்வதி பலராமன்



குறுநாவல்

இளமையெல்லாம் வெறும் கனவுமயம்!

பரிமளா கோபால்

சந்தனமா மல்லிகையா ரோஜா மாலையா, ஊதுவத்தியா என்று பிரித்துச் சொல்ல முடியாத அருமையான கல்யாண வாசனை. வாசலில் கட்டி இருந்த வாழை மரமும், தோரணமும் அந்த வீட்டின் அழகை மேலும் அழகு செய்தன. அந்த வீட்டின் கடைக்குட்டி ரமேஷுக்கு நேற்று கல்யாணம் முடிந்து வீட்டுக்கு புது மாட்டுப் பெண்ணை அழைக்கிற கலகலப்பில் வீடே அமர்க்களப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. நாலாவது மாட்டுப் பெண் மாலதி வாசலில் போட்ட இழைக்கோலத்தை செம்மண் இட்டு, இன்னும் இரண்டு இழை போட்டால் இன்னும் அழகாக இருக்குமே என்று யோசித்து மேலும் போட ஆரம்பித்தாள்.

வீட்டுக்குப் பெரிய பிள்ளை ராஜூ அண்ணா கையில் வைத்துக் கொண்டிருந்த குட்டிப் பையில் பணம் ரசீது என்று சரி பார்ப்பதிலும் வேலைகள் சரியாக நடக்கிறதா என்கிற கண்காணிப்பிலும் பரபரத்துக் கொண்டு இருந்தான். பெரிய மன்னி வனஜாவும், அடுத்தவள் கமலாவும், ஆரத்தித் தட்டும், பூக்கூடையில் சிறிது சிறிதாக 'கட்' பண்ணி வைக்கப்பட்ட கதம்பமும் எடுத்துக் கொண்டு பட்டுப் புடைவையும், வைரமுமாக வாசலுக்கு வந்தனர்.

"வந்த உடனே ஆரத்தி எடுத்து, அவங்களோட வரவா எல்லாருக்கும் சந்தனம், குங்குமம், பூ தாணும், கமலா! மாலதி, வசந்தி எல்லாரையும் வாசல்ல வரச் சொல்லு."

"சரி மன்னி."

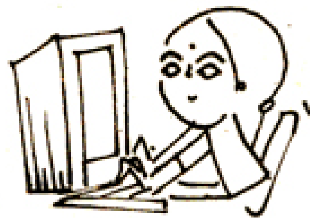
பேசிக் கொண்டே வந்த இருவரும் அங்கே நின்று கொண்டு இருந்த இவர்களின் நாத்தனார் அலமேலுவைப் பார்த்ததும் ப்ரேக் போட்ட மாதிரி நின்றனர்.

பார்வைகளின் பரிமாற்றம் : "சே, விவஸ்தையே கிடையாது."

இவர்களின் மாமியார் அமிர்தம் - கணவரின் செல்வாக்கு, செல்வம் - அந்த நாளில் பெரிய ஆபீஸர், எல்லாம் வெளிப்படும் கம்பீரமான

தமிழிலேயே மின் அஞ்சல் அனுப்பும் வழி இதோ : அதற்கு நாம் செய்ய வேண்டியது : **www.kamban.com.au** என்ற முகவரி சென்று ''தமிழ் **cyber**'' என்ற **software download** (இறக்கிவைத்தல்) செய்ய வேண்டும். அதிலேயே தமிழ் தட்டச்சு அட்டை (**key board with Tamil script**) உள்ளது. மடமடவென்று நமது **key board** மூலமாக நம்தாய் மொழியிலேயே ஆனந்தமாக லெட்டர் எழுதி அனுப்பி பதிலுக்காகக் காத்திருக்கலாம்.

– பானுமதி



பார்சனாலிடி, பார்க்க இந்த வயதிலும் ஒரு பளபளப்பு. மலர்ந்த சிரிப்போடு வாசலுக்கு வந்தவளுக்குத் தன் பெண் அலமேலுவைப் பார்த்ததும் முகத்தில் விகசித்த சிரிப்பு அப்படியே மறைந்து போயிற்று.

"ஏண்டி, உன்னே ஒண்ணும் வேலை இல்லையா? போய்ப் பாரேன், மசமசன்னு நின்னுண்டு..."

அம்மாவின் வார்த்தைகளில் இருந்த சூடு நன்றாகவே புரிந்தது. அலமேலு நெற்றிப் பொட்டை சரி செய்து கொள்ளுகிற பாவனையில் பொங்கி வந்த கண்ணீரை லேசாக துடைத்துக் கொண்டு உள்ளே போனாள். ஏற்கெனவே, முதல் நாள் முதல், தலைவலியும், லேசான ஜுரமும். ஆனாலும் மனதுக்குள் – சொல்லிக் கொண்டாள். 'அழக்கூடாது, என் மனதைப் புரிந்து கொள்கிறவாளை விட, நல்ல நாளில் இது இப்படித்தான் கண்ணைக் கசக்கும், பொறாமை ஜன்மம் என்று குற்றமாக நினைப்பவர்கள்தான் அதிகம்.'

புத்தம் புது பெரிய காரில் புது கல்யாண பிள்ளையான ஆறாவது பிள்ளை ரமேஷும் அவன் மனைவி உஷாவும் வர வீட்டில் கலகலப்பு மறுபடி ஓடி வந்து ஒட்டிக் கொண்டது.

"அம்மாடி, வலது காலை எடுத்து வச்சு வா."

வனஜாவும் கமலாவும் ஆரத்தி எடுக்க, மாலதி சந்தனம் குங்கும் கொடுக்க, அலமேலுவின் தங்கை வசந்தி புஷ்பம் தரவும் எல்லோரும் நுழைந்தனர். பிள்ளைகள் ராஜாவும், ஸ்வாமியும் அருணும் யோசித்து செலக்ட் பண்ணி போட்ட காஸெட்டிலிருந்து நாதஸ்வரம் மங்களகரமாக ஒலித்தது.

'நேராக பூஜை அறைக்குப் போவாங்களோ?' கூடத்தில் நின்று விட்ட அலமு என்கிற அலமேலு கூடத்திலேயே நிற்கவா இல்லை சமையல் அறைக்குப் போகணுமா என்று முடிவு செய்ய முடியாமல் சங்கடத்துடன் நின்றாள்.

ஸ்டோர் ரூமிலிருந்து வந்த ரங்கன் – இந்த வீட்டிலேயே ஒருவனாக வளர்ந்த இங்கு பிறக்காத பிள்ளை. ஆனால் 12 வயதில் சேர்ந்தது என்னவோ, எல்லாருக்கும் எல்லாவிதமான எடுபிடி வேலைக்கும் ஆள் என்கிற போஸ்டில்தான். காருக்குப் பெட்ரோல் போடணுமா கூப்பிடு ரங்கனை! கறிகாய் நறுக்குவது முதல் கரண்ட் பில் கட்டுவது வரை. மிக்ஸியில் போட்டதை அரைக்கவும் அவனே. மிக்ஸியே ரிப்பேர் என்றாலும் தூக்கிண்டு ஓடி ரிப்பேர் பண்ணிண்டு வரவும் அவனே. இன்று இந்த 10, 15 வருஷங்களாக குடும்பத்தில் அங்கமாக, நம்பிக்கைக்கு உதாரணமாக இருப்பவன் எங்கிருந்தோ வந்தான் கண்ணன் போல.

அலங்க மலங்க பரிதாபமாக நின்று கொண்டிருந்த அலமுவைப் பார்த்ததும் எப்பவும் போல பாவம் என்று இருந்தது ரங்கனுக்கு.

"அக்கா, இந்த முந்திரி பருப்பு, திராட்சை எல்லாம் சமையல்காரர் கிட்டே கொடுக்கறீங்களா?"

அப்பாடா என்று இருந்தது அலமுவுக்கு. அவனிடமிருந்து பொட்டலங்களை வாங்கிக் கொண்டு அவசரமாக சமையலறைக்குப் போகும்போது – முதுகின் பின்னால் பலஜோடி விழிகளிலிருந்து விடுதலை.

சில வருஷங்களுக்கு முன், இதே மாதிரி ஐந்தாவது மாட்டுப் பெண்ணை வீட்டுக்கு அழைக்கிற வைபவம் தடபுடலாக நடந்தபோது அலமுவை கேட்டான் ரங்கன்.

"அக்கா, நீங்களும் இப்படித்தான் முதன் முதல்லே உங்க மாமியார் வீட்டுக்குப் போனீங்களா?"

"ம்..., ஆமாம்... இல்லேடா..."

"ஏங்கா, ஆமாவா... இல்லையா?"

"போனேண்டா, இவ்வளவு... ஜோரா இல்லை."

இந்த 42 வயதில் யோசித்தால் 20 வருஷத்துக்கு முந்தின சரித்திரத்தில் அவளும் புக்ககம் போனாள் – வெங்கடேசனோடு கல்யாணம் ஆகி மாமியார் வீட்டுக்கு அவள் போனது ஒரு உப்பு சப்பில்லாத, வெறும் காரம் மட்டுமே கரீரென்று எரித்த கதை.

"இந்தாடி, இப்படி வா, எங்க மனுஷா எல்லாம் உன்னை பார்க்கணுமாம்." ஏற்கெனவே இருந்த பயம், குண்டாக கண்ணை உருட்டி உருட்டிண்டு பேசின மாமியார் பர்வதத்தைப் பார்க்க இன்னும் அதிகமாகியது.

"இந்தி சினிமாவுலே சொல்லுவாளே சாந்த்

இ டுக்டா, சந்திரனின் துண்டுன்னு, அப்படி எல்லாம் சொல்ற மாதிரி பெரிசா ஒண்ணு மில்ல, கொஞ்சம் சேப்பு தோல் - அவ்ளவ் தான்" - இது மாமியார் பார்வதம்.

"ஆனா என்ன, ஒனக்கு வேண்டிய சீரு செனத்தின்னு எல்லாம்தான் கெடைச்சிடுத்தே" யாரோ கிண்டலடிக்க - "கறவை மாடு...." எல்லோரும் சேர்ந்து சிரித்தபோது, இந்த மாதிரி விஷமமாக பேசுவது கூட அலமுவுக்கு எதுவும் புரியவில்லை. ஆனால் அன்று இரவு லேசாக ஏதோ புரிந்தது.

வெங்கடேசன் 30 வயதில் அதிக படிப்பு இல்லாமல், கிராஜு"வேட் என்கிற பட்டம் ஒட்டிண்டு இருந்ததால் கவர்மெண்ட் வேலை. ஆள் நல்ல வாட்ட சாட்டமாகவே கொஞ்சம் லக்ஷணமாகவே இருந்தான். திருமணமாகி ஒரு வாரம், 10 நாள் கழித்து நல்ல நாள் பார்த்து மாமியார் பார்வதம் போட்ட பெரிய லிஸ்ட் படி சீர்களோடு அலமுவை கொண்டு விட்டார்கள்.

இரவு ரூமில் நுழைந்த அவளை ஒன்றுமே சொல்லாமல் கொஞ்ச நேரம் ஏற இறங்க பார்த்தான் - வண்டியை தட்டி கொட்டி பார்க்கிற மெகானிக் மாதிரி.

"ஆமா, அது என்ன உன் மூக்குக் கண்ணாடி. இவ்ளோ 'திக்'கா... பூதக்கண்ணாடி மாதிரி?"

...கொஞ்ச நேரம் நின்று கொண்டே இருந்தான். அவன் தன் போக்கில் ஏதோ புஸ்தகத்தை வைத்துக் கொண்டு இருந்து விட்டு மறுபடி இவளைப் பார்த்தான்.

எத்தனையோ கதைகளில் படித்து, சில சினிமாக்களில் பார்த்த எந்த காட்சியிலும் இல்லாத கேள்விகள்...

"என் அம்மா சொன்னா, அது உன் பல்லுல..."

"ம்... சின்ன வயசிலே விளையாடறபோது, விழுந்துட்டேன். வந்து..."

"அப்பவே உடைஞ்சதைப் பிடுங்கிண்டு சரி பண்ணிண்டு எதாவது... பண்ணிண்டு இருக்கக் கூடாதா?" எரிச்சல் இருந்தது அவன் குரலில்.

அலமுவின் மனசில் ஏற்கெனவே தான் அழகில் கமாருக்கும் ஹீரோ என்கிற உணர்வு இன்னும் இறங்கிப் போக பயத்தில் ஒரு வார்த்தையும் வரவில்லை.

அன்று இரவு எது நடந்ததோ இல்லையோ, அவளுடைய தடிமனான கண்ணாடியும் ஒல்லியான உடம்பும், வழித்து வாரப்பட்ட தலையும், மெல்லிசாகக் கிடந்த தலைமுடியும், உடைந்து போய் லேசாக கருப்பான, பல்லும் விமர்சிக்கப் பட்டன.

இதெல்லாம் கல்யாணத்துக்கு முந்தி பார்த்திருக்கக் கூடாதா? என்று அலமுவுக்குப் புரியவில்லை. ஆனால் வெங்கடேசனுக்குப் புரிந்தது

இதுதான் - ஒரே சமாச்சாரம் அவன் போட்டிருந்த நகைகளும் அவன் அப்பாவின் கொஞ்ச பணபலமும்தான் தன் அம்மாவிடம் இவனை இழுத்து வந்திருக்கிறது என்று.

அடுத்து வந்த சில நாட்களில் தான் எங்கு எப்படி வந்திருக்கிறோம் என்று புரிந்தது அலமுவுக்கு.

அறுபது கிலோ மீட்டரில் இருக்கும் பொன்மலைக்கு வேலைக்கு தினம் போய் வருவது கஷ்டம் என்று அங்கேயே ஒரு ரூம், ஓட்டல் சாப்பாடு என்று வெங்கடேசன். சொந்த வீடு என்கிற பேரில் கிராமமும் இல்லாமல் டவுனும் இல்லாமல் இந்த இரண்டுங்கெட்டான் இடத்தில் மாமியாருடன், இவள். கூடவே அவனோடு பிறந்த இரண்டு தங்கைகள். காலேஜுக்குப் போக வேண்டிய வயதில் ஸ்கூலில் படித்துக் கொண்டிருக்கும் நாத்தனார்களுக்கும் மாமியாருக்கும் இவள் சம்பளமில்லாமல் கிடைத்த வேலைக்காரி.

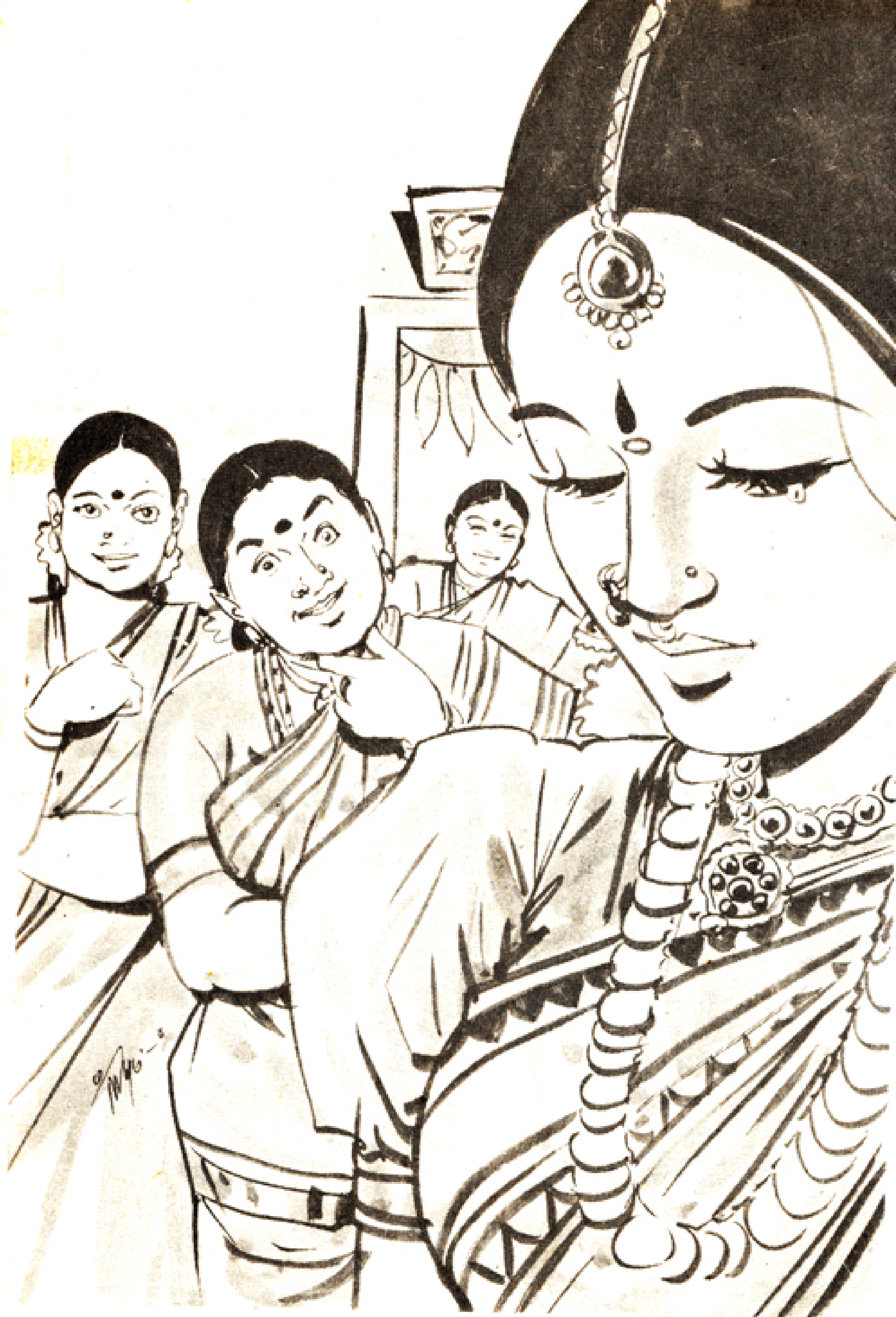
வாரம் ஒருமுறை அம்மா தங்கைகளைப் பார்க்க வரும் வெங்கடேசன் கல்யாணம் ஆகிவிட்டது என்று நடுவிலும் ஒருமுறை வருவது அவசியமாக நினைக்கவில்லை. எதை எடுத்தாலும் தப்புக் கண்டுபிடித்து உச்சஸ்தாயியில் குரலெடுத்துப் பேசும் மாமியாரைக் கண்டு அலமு அரண்டு போனாள். வாரா வாரம் வருபவன் தங்கைகள் அம்மாவோடு, மறந்து போய் அலமுவுக்கும் ஒரு புடைவை வாங்கிக் கொண்டு வர, அது மட்டும் தான் நல்லா இருக்கு என்று அந்த தங்கைகளும் நினைக்க அதுவும் அலமுவுக்குக் கிடைக்கலை.



சில சமயம் வீட்டில் எறும்பு புற்று வைத்து, நம்மைச் சங்கடத்தில் ஆழ்த்தி விடும். என்ன மருந்து தெளித்தாலும் போகாது. அதற்குப் படிகாரத் தூளைத் தெளித்து விட்டால், எறும்பு புற்றை விட்டுக் காலி பண்ணிவிட்டுப் போய்விடும்.

- பிருந்தாஇராமணி





"பாரேன், பணக்காரத் திமிர், நீ வாங்கிண்டு வந்த புடைவையை நீங்களே வச்சுக்கோங் கன்னு கொடுத்துட்டாப்பா" என்று பர்வதம் மகனிடம் சொல்லவும் செய்தாள்.

அவன் வருவான் என்கிற நாளை எதிர் பார்த்து காத்திருந்தாலும் அவனைப் பார்த்த உடனே, தன் கண்ணாடியும், அவனின் விமர் சனங்களும் ஞாபகம் வர அலமு இன்னும் தன் கூட்டுக்குள் முடங்க ஆரம்பித்தாள்.

சில சமயம் தோனும், இப்படி ஏன் நாம் மட்டும் ஆனோம்? காரணம் இல்லாமல் இல்லை.

ஆறு பிள்ளைகளும் மூன்று பெண்களுமாக பிறந்த இந்தப் பெரிய குடும்பத்தில் மூன்றாவ தாக பிறந்தவள் அலமு. பெரியவள் அக்கா, சின்ன வயதிலேயே கல்யாணம் ஆகிப் போக, அண்ணாவும் தாத்தா பாட்டி வீட்டில் படிக்கப் போய் விட்டான். அம்மாவுக்கு அடுத்தடுத்து டெலிவரி, குழந்தைகள் என்று ஆகவும், அலமு தனக்குப் பிறகு பிறந்த எல்லோருக்கும் இவளே அக்கா, ஆயா, நர்ஸ் வேலைக்காரி எல்லாம்.

"அலமு, ராஜாக்கு புஸ்தகம் கிடைக்கலை யாம், பாரு..!

"ரமேஷ் அழறானே, காதுல விழலையா, கைல எடுத்துக்கோ கொஞ்சம்."

"அண்ணாக்கு இஸ்திரி பண்ண சட்டை கொடுத்தியே, வாங்கிண்டு வந்தாச்சா, ஓடு."

நடுவில் அம்மா, உடம்பு சரி இல்லை என் றால் சமையல்... "கூட்டுக்கு அரைத்து விடு, குழம்பைக் கிளறி விடு" இப்படி வேறு. அப் போது அப்பா ராமநாதன் நல்ல வேலையில் இருந்தாலும், ஆள் அம்பு என்று வைத்துக் கொள்ள வசதியுமில்லை, அலமு எல்லாம் செய் ததில் அவசியமாகவும் நினைக்கவில்லை.

ஆக, எதாவது ஒரு தம்பியையோ, தங்கை யையோ தூளியில் போட்டு ஆட்டிக் கொண்டு தூங்கப் பண்ணும் போது மட்டும்தான் இடது கையில் புஸ்தகம் பிடிக்க நேரம். கண் பார்வை கொஞ்சம் இடக்கு பண்ண, டெஸ்ட் பண்ணி பவர் ஜாஸ்தி அதனால் ஸ்கூல் போவது நிறுத் தினதாக சொன்னதெல்லாம் சாக்கு. ஆனால் குழந்தைகளை பார்த்துண்டு இருந்தா போதாதா? பொண்ணுக்கு, லெட்டர் வந்தா, படிக்கத் தெரிஞ்சா போதும் என்கிற 20, 25 வருஷங்கள் முந்தைய ஸ்திரமான எண்ணங்கள் தான் அவளை எட்டாம் வகுப்போடு பள்ளிக் கூடத்திலிருந்து நிறுத்தியது.

வீடு, அடுப்பு சமையல் தனக்குப் பின்னால் பிறந்தவர்கள் - இதுவே உலகமாகி, எதுவுமே தெரிந்து கொள்ள வழியோ நேரமோ இல்லா மல், தன் தம்பிகளும் தங்கையும் தன்னைத் தாண்டி, மேல ஏறி, முன்னுக்குப் போவதை அறியக் கூட யோசனை இல்லாமல், மற்றவர்



முந்திரிப் பருப்பு வைத்துள்ள டப்பா வில், பத்து கிராம்புகளைப் போட்டு வைக்கவும். புழுக்களே வராது. எறும் பும் அரிக்காது.

- கே. ராஜலக்ஷ்மி

களால் 'டல்' ஆக்கப்பட்ட அலமு, "இதுதானே, சரியான டல்" என்று அவர்களாலேயே சொல் லப்பட்டதுதான் உண்மை.

அவளுக்குப் பின்னால் தம்பிகளுக்கு நடுவில் பிறந்த தங்கை வசந்திக்குப் படிப்பு நன்றாக வந்தது மட்டுமில்லை, அப்பா ராம நாதன் வசந்தி படிக்க வேண்டும் என்று சொன்னபோது தடை சொல்லவும் இல்லை. பி.ஏ முடித்து எம்.ஏ படித்து, என்ஜினீயர் வரன் அருமையாக அமைய, கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு வசந்தி ஜாம் ஜாம் என்று வந்து போன போதுதான் அலமுவுக்குத் தன் இடம் புரிந்தது.

ஆனாலும் யார் மீதும் குற்றங்குறை சொல் லாமல் தனக்குத்தானே ஒரு சின்னஞ்சிறு உலகம். அதில் தான், தன் வேலை என்று இருக்க ஆரம்பித்தாலும், அப்பப்போ தன்னைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டு கவலையே படாமல் விட்டு விட்ட வெங்கடேசனின் நினைவு வரும்.

கண்ணாடியில் பார்த்துக் கொள்வாள் - இந்தக் கண் பார்வை மட்டும் கொஞ்சம் சரியா யிருந்து. இல்லை இந்தக் கண்ணாடியாவது கொஞ்சம் மெல்லிசா போட்டுக்க முடிஞ் சிருந்தா நல்லா இருக்கும். என் தலை முடி மட்டும் இப்படி கொஞ்சம் அடர்த்தியா நீளமா இருந்திருக்கக் கூடாதா? எண்ணி எண்ணி பார்த்து விட்டு, "எனக்கே தெரியலை, பகவான் மனுஷாளை பண்ணி அசந்து போன வேளை யில், என்னை ஏனோதானோன்னு பண்ணி விட்ட மாதிரி..."

"என்னக்கா, நான் கூப்டின்டே இருக் கேன், பதில் சொல்லாம, இத பாருங்க; இலை போடணுமாம், அம்மா கூப்பிடறா" ரங்கனின் குரல் அருகில் கேட்டதும் எழுந்தாள்.

"மடமடன்னு இலை போடு, சமையல்காரா கிட்டே எதை எப்ப பரிமாறணும்னு சொல்லி அனுப்பு." இந்த ஆர்டர் ரங்கனுக்கு என்றாலும், அம்மா தன்னிடம்தான் சொன்னாள் என்று அலமுவுக்குத் தெரியும். ஆனால் அம்மா சொன்ன வாக்கியத்தில் சொல்லாத விஷயம் -

"நீ குறுக்க நெடுக்க வராத, சமையல் ரூமிலேயே இரு. சம்பந்தி புதுசு. நீ வர போக இருப்ப - "இந்த பெண்ணை எங்க கொடுத்திருக்கீங்க? மாப்பிள்ளை வரலியா?" என்பார்கள்." அம்மாவுக்குப் பதில் சொல்ல வார்த்தைகள் கிடைக்காது.

கௌரவமும் பெருமையுமாக வாழ்கிற இந்தக் குடும்பத்தில் நடுவில் இவள் ஒரு 'அக்ளி டக்ளிங்' அழகில்லாத வாத்துக் குட்டி மாதிரி அம்மாவை குறை சொல்ல முடியாது. அவள் சங்கடம் நியாயமானதுதானே?

நேராகப் போய் சமையலறையின் உட்புறமாக நின்று கொண்டாள். கூடத்தில் ஆரவாரம். எல்லோரும் ஜோடி சேர்ந்து உட்கார வேண்டும் என்று, பெரிய அண்ணா ராஜூவோடு வனஜா மன்னியை உட்காரச் சொல்லி சின்னவன் ஸ்வாமி கிண்டல்.

எப்போதும் இடது பாகத்தை உமைக்குக் கொடுத்த சிவ பெருமான் மாதிரி இவனுக்கு மனைவி கமலா எப்பவும் கூடவே இருக்கணும். எல்லோரும் பேசி சிரித்துக் கொண்டு, புது சம்பந்தி உஷா வீட்டு மனுஷாளும் சேர்ந்து கொள்ள கூடம் கலகலத்தது.

வரிசையாக அப்பாவோடு அம்மா, ராஜூவோடு மன்னி, ஸ்வாமியோடு கமலா, வசந்தி மாப்பிள்ளை, பெரிய அக்கா அத்திம்பேர் என்று உட்கார உஷா ரமேஷை எல்லாரும் கை தட்டி கலாட்ட செய்து உட்கார வைக்க பந்தி ஆரம்பமாயிற்று.



ரசம் சுமாராகி விட்டதா? மிளகு சீரகத்தை நெய்யில் வறுத்துப் பொடி செய்து போடுங்கள், 'யாரங்கே? ஒரு டம்ளர் ரசம் கொடு' என்று குரல் கேட்கும்.

— பி. சுமதி



ராமநாதன் அப்பதான் அலமு சாப்பிட வரலை என்று பார்த்தார்.

"அலமு, அலமு எங்கே? ஏம்மா வனஜா... அவளை..."

"இல்லப்பா, அவ... போய் பாக்கறேன், அப்புறமா சாப்பிடறாளோ என்னவோ,"

"அதெப்படி கூப்பிடுங்கோ.. அவளை விட்டுட்டு" என்று புது சம்பந்தி வற்புறுத்தவும்,

"வா, அலமு, கூப்பிடறா பார்."

எல்லாரும் உட்கார்ந்து விட்ட பிறகு கடைசியில் இருந்த இலைக்கு முன்னே அவள் உட்காரவும், சம்பந்தி அம்மாள் மனதில் எழுந்த கேள்வி - அலமு முதல் அம்மா அமிர்தம் வரை எல்லோருக்கும் கேட்டது. நல்ல வேளை அந்த மாமி சாப்பாடு முடிந்து தாம்பூலம் போடும் வரை இருந்துவிட்டு கேட்டாள்.

"இந்த மாப்பிள்ளை வரலியா?"

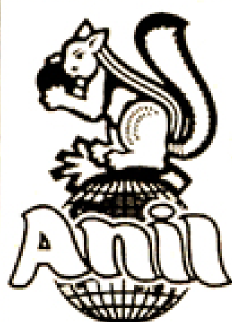
விஷயம் எப்படி போகும் என்று உணர்ந்து மெதுவே அங்கிருந்து வேறு வேலை பார்க்க கிளம்பினாள். ஜுரம் அதிகமானது போல் உடம்பு வலி. கூடத்தில் என்ன பேசுவார்கள்? அம்மா இப்ப எப்படி பேசி சமாளித்தாலும் கொஞ்ச நாள் பழகின பிறகு சொல்லப் போவது இதுதான்.

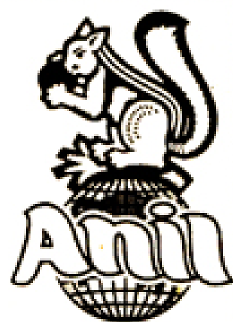
"துப்பில்லை. சவரணை இல்லை, சமத்து போறாது, இந்தக் காலத்தில் இப்படியும் ஒண்ணு."

கிட்டத்தட்ட 10, 15 வருஷமாக அம்மாவின் அதே புலம்பல். இது மட்டும் அலமுவுக்குப் புரியவில்லை. தனக்கு அழகு, படிப்பு எதுவுமே சொல்லிக் கொள்கிற மாதிரி இல்லை. இதனால் யாருடனும் கலகலன்னு பேசி சிரித்து பண்ண முடியலை. ஆனால் சாதாரணப் பெண்ணுக்கு இருக்கிற உணர்வுகள் தனக்கு இருந்ததை, இருப்பதை ஏன் யாருமே உணரலை?

வெங்கடேசன் துஷ்டன் இல்லை, எந்த கெட்ட பழக்கமும் கிடையாது. சின்ன வயசில் அப்பாவும் போய்விட, இருக்கிற சொத்து பத்தை வித்து அம்மா சமாளித்து இவன் ஒரு கிராஜுவேட் ஆனான். ஆனால் அம்மாவின் கெடுபிடி அதிகாரத்தில் அடங்கியே போக வேண்டிய கட்டாயம். எதாவது ஒரு வார்த்தை தவறி சொல்லி விட்டால் போதும், "ஐயோ, இதெல்லாம் இவன் சொல்லி நான் கேக்கணுமா, அவர் நிம்மதியா போயி இந்த ரெண்டு பொண்களை கரையேத்த இவங்கிட்ட கையேந்தி கடவுளே கடவுளே" என்று ஆரம்பித்து விடுவாள். இதனால் அம்மா என்ன சொன்னாலும் சரி என்று சொல்வதே பழக்கமாகி விட்டது.

தனக்குக் கல்யாணம் பண்ண ஆயத்தமான போது லேசாக மறுத்தான். "தங்கைகள் கல்யாணம் முடித்து பிறகு பார்க்கலாம்."





சுத்தமானது

சுவையானது

அணில் சேமியா

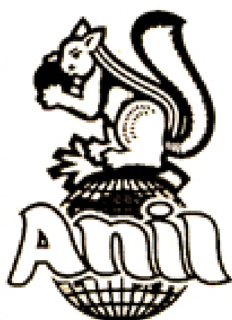
அணில் ஆட்டா

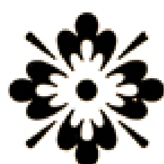
அணில் மைதா

அணில் ரவை

அணில் அப்பளம்

அணில் ராகி சேமியா







எங்கும் கிடைப்பது

எல்லோரும் விரும்புவது

குளிர்ப்பதனப் பெட்டி இல்லாத வீடுகளில் மோர் சீக்கிரமாகவே புளித்து விடும். அதற்கு ஓர் எளிய வழி. மீதி இருக்கும் மோரில் நிறையத் தண்ணீர் விட்டு (சுமார் 2 டம்ளர்) வைத்து, நான்கு மணி நேரம் கழித்து தெளிந்திருக்கும் நீரை இறுத்து விட்டால், மோரில் புளிப்பு இருக்காது. தெளிந்த நீரில் பித்தளைப் பாத்திரங்களை ஊற வைத்துத் தேய்த்தால் நன்றாக வெளுக்கும்.

– சி. விஜி





''ஏண்டா, வீட்டுக்கு வர லக்ஷ்மியை வேணாம்னு சொல்ல பைத்தியமா?''

வருகின்ற லக்ஷ்மி வேறு எதுவும் இல்லை. பத்தாயிரம் பணமும் 20 பவுன் நகையும் போட வசதியான இடம். நாளை தன் இரண்டு பெண்களை கரையேத்த இப்படி ஒரு வழி கிடைத்ததில் பர்வதம் இதை முடித்து விட முனைப்பாக இருந்தாள்.

தனக்குத் தானே சமாதானமாய் சொல்லிக் கொள்வாள். "அழகு என்னா அழகு. அது சோறு போடுமா? நல்ல குடும்பமா தோணறது." அலமுவை பார்த்த மாத்திரத்தில், சாது இப்படி பார்க்கவும் கொஞ்சம் சுமார், அதனாலேயே நான் சொன்னதைக் கேட்டு நடக்கும் ரகம் என்று பர்வதம் போட்ட கணக்கில் தவறில்லை.

அந்த பக்கத்தில் அமிர்தம் – தன் மற்ற குழந்தைகள் பார்வைக்கும் சரி, படிப்பிலும் சரி, சரியாக அமைந்து இவளால் முட்டுக்கட்டை போட்ட மாதிரி ஆகுமோ என்று பயம். ஆக, இந்த வரனை முடித்து விட நிச்சயம் செய்தாள். பணமோ, நகையோ அவர்கள் கேட்டதை கொடுத்தாலும் தங்களுக்கு குறைவில்லை, தங்கள் பெண்ணை பண்ணிக்க பர்வதம் சம்மதம் தெரிவித்த போது, பெரிய பாரம் குறைந்தது அவளுக்கு. வெங்கடேசனை பார்த்து வந்த ராஜுவும் ராமநாதனும் "லக்ஷணமா இருக்கான்" என்றார்கள்.

பிறந்த வீட்டிலிருந்து எந்தக் குறையும் வைக்கவில்லை ராமநாதன். 3, 4 மாதங்களில் கார்த்திகை பண்டிகை வந்தபோது எல்லா சாமான்களையும் பார்த்துப் பார்த்து வாங்கி அனுப்பினார். எடுத்துக் கொண்டு வந்த ஸ்வாமி அலமுவைப் பார்த்து அதிர்ந்து போனான்.

"ஏங்கா, எப்படி இருக்கே?"

"உங்க அக்காவுக்கு என்ன குறை, ராணி மாதிரி இருக்கிறா". ஏனோ திரும்பிப் போன போது மனசு கனத்தது. சகித்துக் கொள்ள முடியாமல் சொன்னான்.

"அக்காவைப் பார்த்தா சரியா தோணலேம்மா, இளைச்சிப் போயி ரொம்பவும் பாவமாக இருக்கு."

"ஏதாவது சரி இல்லேன்னா லெட்டர் போட்டிருப்பாளேடா, சரியாதான் இருக்கும்."

அமிர்தத்துக்குத் தெரியாது, அலமு கஷ்டப்பட்டு எழுதின லெட்டர் நாத்தனார்கள் வழியே மாமியார்க்குக் கிடைத்துத் தூளாக்கப் பட்டது என்று.

எதையோ சாக்கு சொல்லிக் கொண்டு வந்த அடுத்த தம்பி இவளைப் பார்த்து பொறுக்க முடியாமல், "ஒரு வாரம் கூட்டிண்டு போகட்டுமா மாமி?" என்றான்.

"ஆஹா, கூட்டிண்டு போடாப்பா, கார்த்திகைக்குத்தான் காமா சோமான்னு பண்ணிட்டா, பொங்கலுக்கு வகையா சீர் பண்ணச் சொல்லு. தலை தீபாவளிக்கே..." என்று குதர்க்கத்தோடும் குற்றப் பத்திரிகையோடும் அனுப்பி வைத்தாள்.

வெங்கடேசன் வாரக் கடைசியில் வரும் போது தவறாமல் சொன்னாள், "இப்படி ஒரு பொண்ணைப் பார்க்கலேப்பா. இந்த க்ஷணம் போகணும்னு அடம், பாசம் பொத்துண்டு வந்து, சரி போயிட்டு ஒரு வாரத்திலே வாடீம்மான்னு அனுப்பினேன்."

அவள் இருந்த போதும் சந்தோஷப்படாத வெங்கடேசன் அவள் இல்லை என்று மிஸ் பண்ணவும் இல்லை.

இந்த கோர்ட்டிலிருந்து எதிர்கோர்ட்டிற்கு உதைக்கப்படும் கால் பந்து மாதிரி பிறந்த வீட்டிற்கும் புகுந்த வீட்டிற்கும் அலைவதில் எதிலும் பிடிப்பில்லாமல் போயிற்று அலமுவுக்கு.

நினைத்த மாத்திரத்தில் அங்கிருந்து கிளம்பும் பஸ்ஸில் ஏற்றி சென்னைக்கு அனுப்புவதும், மறக்காமல் திரும்பும்போது மாமியார் சொன்ன பெரிய லிஸ்ட்படி சாமான்களோடு திரும்புவதும் இவளை இரண்டு பக்கத்திலும் ஆவலாக எதிர்பார்த்து யாரும் இல்லை.

இது மாதிரி பலமுறை வரவும் போகவும், ராமநாதன் ஒரே வழியாக இங்கே வைத்துக் கொண்டார்.

"சரி, பரவாயில்லே, கல்யாணமே ஆகலைன்னு நெனச்சிக்கிறேன்" என்று அப்பா



தேங்காய் இல்லையே என்று பொரித்த குழம்பு வைக்க யோசனை செய்ய வேண்டாம். வழக்கம் போல் குழம்பை வைத்து விட்டு ஒரு கரண்டி எருமைப் பாலில் திட்டமாக அரிசி மாவைக் கரைத்துக் கொட்டி விட்டால் பொரித்த குழம்பின் ருசியே ருசி!

- சி. மாலதி



சொன்னாலும்,

மொத்த தப்பும் இவளுடையது மாதிரி, "கல்யாணம்னு ஆகிப் போனா, கொண்டவனைத் தன்னவனாக்கிக் கொள்ள, குடித்தனம் பண்ண, சமத்து சாமர்த்தியம் வேணும், போறலையடி உனக்கு" என்று அம்மாவே தூற்றவும் மத்தளத்துக்கு இரண்டு பக்க அடியாக அலமு. மனதில் உடைந்து போனாள்.

முதலில் 5, 6 வருஷம் தனக்கும் ஒரு மாறுதல் கிடைக்கும் என்று எதிர்பார்த்தாள். 10, 12 வருஷங்களில் சலித்துப் போய் இந்த 20 வருஷத்தில் முடிந்த கதை என்று தோணினாலும் எல்லோரையும் ஜோடியாக பார்க்கும் போது சின்னதா ஒரு ஆசை வரும்.

கொஞ்சமாவது அவர் என்னோடு சகஜமா பேசி பழகி இருந்தா நானும் எப்படியாவது கொஞ்சம் வாழ்ந்திருப்பேன். அவருக்கு வேணுங்கறதை பண்ணிண்டு இருக்கக் கூட எனக்கு தெரியாதா? ஆனா, அவர் முகங் கொடுத்துப் பேசினதே இல்லை. நான் வேற என்னதான் பண்ண முடியும்? விடையே இல்லாத ஆயிரமாயிரம் கேள்விகளை தானே தனக்குள் கேட்டுக் கொள்வாள்.

பெரிய தம்பியின் மனைவிக்கு ஏதோ ஆபரேஷன் ஹெல்ப் வேண்டும் என்றும், ஸ்வாமி, கமலா தம்பதிக்கு இரண்டாவது குழந்தை பிறந்து, முதல் குழந்தையை பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்றும் கூட்டிப் போனார்கள். இப்படி ஒரு தம்பியிடமிருந்து இன்னொருவர் அழைத்துப் போவதும் வேலை முடிந்தபின் கொண்டு வந்து அப்பா அம்மா பெரிய அண்ணா மன்னியிடம் மறுபடி கொண்டு விடறதும்...

உனக்கு முடிகிறதா இல்லையா என்று யாரும் கேட்கவில்லை. அவள் மனதை புரிந்து கொள்ள அம்மாவுக்குக் கூட பொறுமை இல்லை, ஒருவேளை தங்கள் காலத்துக்குப் பிறகு இவள் யாருக்கும் பாரமாகி கஷ்டப்படுவாளோ என்கிற ஆதங்கமோ அம்மா அடிக்கடி இவள் மீதே குற்றம் சொல்லி அவளின் இயலாமையை சொல்லும் போது, அம்மாவின் கவலையும் நியாயம் என்று தோன்றும். ஆனால் நான் மட்டும் என்ன செய்ய என்று குமைந்து முடிந்த வரை அம்மாவுக்கு எதிரே வருவதையே குறைத்துக் கொண்டாள். ஏதோ பிறந்தோம் வாழுறோம் என்கிற வேதனைக்கு சில வருஷங்களாக மருந்தாக இருப்பவன் இந்த ரங்கன்.

நல்லபடி எனக்கு ஒரு வாழ்க்கைன்னு அமைஞ்சிருந்தா இந்த ரங்கன் வயசில் பிள்ளையோ பெண்ணோ இருந்திருக்கலாம் என்று - இப்படி ஆசைப் படுவதே கூட தப்போ என்று பயம் தோணினாலும் அக்கா, அக்கா என்று சுற்றிவரும் ரங்கன் கொஞ்சம் ஆறுதலாக இருந்தான்.

இவளுக்குதான் இல்லையே தவிர, வெங்கடேசன் வேறு ஒரு பெண்ணை திருமணம் பண்ணிக் கொண்டதையும், இப்போ 2 குழந்தைகளும் இருப்பதையும் பக்கத்து வீட்டு சங்கரியின் லெட்டர் வந்தபோது மனசு பதைக்க உடம்பு படபடத்தது. இப்போதாவது எதாவது பண்ணும்மா என்று சங்கரி கவலைப்பட்டாள்.

"ஆஹா, அப்படியா சேதி!" என்று கொதித்து எழ வேண்டிய அப்பாவும் கூடப் பிறந்தவர்களும், "ஆமாம், டைவர்ஸ் வாங்கி ஜீவனாம்சம் கேட்டு என்ன பெரிசா கிழியப் போறது - அது வேற கோர்ட் கச்சேரின்னு யாரு அலையறது?" எல்லோரும் ஒதுங்க, யாரும் வெங்கடேசனோடு எதிர்த்துப் பேசவோ சண்டை போடவோ இல்லை.

எப்பவாவது கழுத்தில் தொங்கும் தாலியை கையில் எடுக்கும் போது, அன்று அந்த முகூர்த்த நேரத்தில் அவன் தாலி கட்டின போது அவன் கைபட்ட கழுத்துப் புறத்தை தொட்டுக் கொள்வாள். மனதில் மட்டும் தோணும்,

'எனக்கு மட்டும் ஏன் எதுவும் சரியா அமையலை? எனக்கு எதுவும் வேண்டாம். என் மனசில அவரைத் தவிர வேறு யாரும் இல்லை. அவரை எனக்கு ரொம்பவும் பிடிச்சிது. வேறு ஒருத்தியை கல்யாணம் பண்ணிண்டு குழந்தைகளோடு... இருக்கட்டும் சரி. ஒரு கல்யாணம், கார்த்திகை மனுஷா வர நாளில் தனி மரமா நான் நிற்கிற வேதனை. எனக்கு ஒரு துணை போதும். அவர் சரி என்று சொல்லி இருந்தால் அங்கேயே ஒரு இடத்தில் அவர் வீட்ல இருந்திருப்பேன். இது கூட எனக்குக் கிடைக்

கலையே? இப்ப எப்படி இருப்பார்? எனக்கு என்னவோ அவர்மேல கோவம்... வரலை...'

"என்ன யோசனை இப்ப? சம்பந்திகள் கிளம்பறாளாம். வெத்தல பாக்கு தட்டு ரெடியா வச்சாச்சா?" அம்மாவின் கணீர் குரலில் திரும்பி வந்தாள்.

ஒரு வழியாக சம்பந்தி விருந்து உபசாரம் முடிந்து கிளம்பினார்கள். மறுநாள் உஷா ரமேஷ் ஹரிஹரனுக்கு கிளம்ப அன்று மாலை இரண்டாவது தம்பி குடும்பம் ஊருக்குக் கிளம்பும் போது ஜுரம் அதிகமாகி நிற்கக் கூட முடியவில்லை. ஒவ்வொருவராக கிளம்பிப் போய் ஒரு வாரம் 10 நாளில் வீடு மறுபடி சகஜ நிலைக்கு வந்தபோது அலமுவுக்கு ஒரு வார ஜுரத்தில் உடம்பு துவண்டு கண்திறக்க முடியாமல் தலை வலியும் ஜுரமும் அலைக் கழித்தன.

டாக்டர் மருந்துக்கெல்லாம் விளையாட்டு காட்டற மாதிரி ஜுரம் இறங்கி ஏறி பதினைந்து நாளாகியும் நார்மலுக்கு வரவில்லை. டாக்டர் மலேரியா என்று சந்தேகித்து, டைபாய்டு இருக்குமோ என்று டெஸ்ட் பண்ணி நிமோனியா என்று மாற்றி மாற்றி மருந்து தந்தாலும் அவஸ்தை அலமுவுக்குதான்.

கண்ணெல்லாம் சிவக்க முனகிக் கொண்டு படுத்திருந்த அலமுவிடம், "கொஞ்சம் போறும் ரசம் சாதம் கரைச்சு கொண்டு வந்திருக்கேன், சாப்பிடுங்கோ அக்கா" என்று கெஞ்சிக் கொண்டு நிற்பான் ரங்கன்.

ஜுர வேகத்தில் அலமுவுக்கு மனசில் வெங்கடேசன் வந்து போவான். 3, 4 வருஷம் மாமியார் வீட்டில் இருந்தபோதும், அவனோடு 3, 4 மாதம் கூட சேர்ந்து இருந்தது இல்லை. ஏனோ ஞாபகம் மட்டும் மனசை விட்டு போகவே இல்லை. நீண்ட இடைவெளி 15, 20 வருஷங்கள் – ஆனாலும் தோணும். இப்ப எப்படி இருப்பார்? ஒரே ஒரு தரம் பார்க்க முடிஞ்சா.... சில மாதங்களுக்கு முன் ஒரு நாள் ரங்கன் கேட்டான்.

"அக்கா, அத்திம்பேர் எப்படி இருப்பார்!" வெங்கடேசன் பெயரைக் கேட்டாலே ராமநாதனும் கூடப்பிறந்தவர்களும் சீறி விழுவார்கள். அதனால் அலமுவும் ரங்கனும் மட்டும் இருந்த சமயத்தில் ரங்கன் கேட்டான்.

ஒரு கணம் மௌனமாகி மெதுவாக அலமு சொன்னாள்.

"... ராஜா மாதிரி..."

"அட, இத்தனை வருஷத்தில் நீங்க ஒருதரம் கூட பாக்கலே, எப்படிக்கா சொல்றீங்க?"

"ஆமாம்டா, ரொம்பவே நல்லா இருப்பார். நீ பார்த்தது இல்லையே" டிராயரைத் திறந்து புடைவைகள் புஸ்தகங்கள் எல்லாம் எடுத்து கீழே போட்டிருந்த பேப்பருக்கு அடியிலிருந்த பழைய போட்டோ எடுத்தாள்.

பெண் பார்க்கும் சமயம் வெங்கடேசன் வராமல், அவன் அம்மா கொண்டு வந்த போட்டோ. எப்படியோ இதை மட்டும் தன்னால் தக்க வைத்துக் கொள்ள முடிந்ததில் அலமுவுக்கு சந்தோஷம்.

போட்டோவைப் பார்த்தான் ரங்கன். "சே! என்ன மனுஷனய்யா நீர், இந்த அக்கா எவ்வளவு நல்லவ, தெரியுமா?" என்று கோபமும் வேதனையும் வந்தது. மனசு மட்டும் சொல்லித்து. "ஆமா, நல்லாத்தான் இருக்கார், ராஜா மாதிரி!"

"அக்கா, இப்ப எங்க இருக்கார், தெரியுமா?"

"ம்... அங்கயேதான்... முன்னால சங்கரி எழுதி இருந்தா, ஐயையோ, இதெல்லாம் நாம பேசினது தெரிஞ்சா, வீட்லே எல்லாரும் வெட்டிப் போட்டுடு வா.... இதோட விடு."

அலமுவின் ஏக்கம் ரங்கனை சங்கடப்படுத்தியது. அக்கா பாவம் – எல்லோரும் பேசி எதாவது பண்ணி இருக்கக் கூடாதா? சே, அவாளுக்கு தெரியாததா? ஆனா பாவம், அக்காவுக்காக என்ன பண்ணலாம்?

பெரியவன் தன ப்ரமோஷன் பற்றி கவலைப்பட்டான். பிரமோஷன் கிடைத்து விட்டால் அந்தப் பதவிக்குத் தகுந்த மாதிரி பெரிய இடமா பார்த்துண்டு போகணும்னு மன்னி கவலை பட்டாள்.

⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘⌘

இப்போதெல்லாம் திடீர் இடியாப்பம் வில்லைகள் கடைகளில் கிடைக்கிறது. இதில் ஓரிரு வில்லைகளை கொதிநீரில் போட்டு ஒரு நிமிடம் கழித்து வடிகட்டி உதிர்த்து – ஃப்ரைடு ரைஸ் தக்காளி சாதம் காய்கறி புலவு போன்றவை செய்யும் போது, கடைசியாக உதிர்த்ததை கலந்து விடவும். பார்க்கவும் அழகாக இருக்கும். குழந்தைகள் மிகவும் விரும்புவார்கள்.

– எஸ். பட்டம்மா

ஆக, கிளம்பும் போது அலமுவுக்கு உடம்பு சரி இல்லை என்று நினைவில்லை யாருக்கும்.

இந்த 20 நாளாக மாற்றி மாற்றி கொடுத்த மருந்துகளை மீறி, நிலைமை மோசமாக டாக்டரும் கொஞ்சம் திகைத்தார். நாளுக்கு நாள் காற்றில் பறக்கும் சிறகாக உடம்பு வாடி வர அலமுவின் பிதற்றல் அதிகமாகியது.

அன்று வெள்ளிக் கிழமை காலை. இரவு பூரா அலமுவின் அருகில் இருந்ததில் அமிர்தம் களைத்துப் போயிருந்தாள். எல்லோரும் அவரவர் வேலையில் இருக்க, வாசலில் ஆட்டோவில் வந்து இறங்கினவர்...

"ராமநாதன் ஸார் இருக்காரா?" என்றார். குரல் கேட்டு ஓடி வந்த ரங்கனுக்குப் புரிந்தது. மனசு கசிந்தது. கூடவே பயம் நெஞ்சை அடைக்க, கால்கள் நிற்க முடியாமல் நடுங்க ஆரம்பித்தது.

ராமநாதனும் ராஜுவும் வெளியில் வரவும், வந்தவர் கை கூப்பினார். ஒரே நிமிஷத்தில் புரிந்து போக, இருவர் முகத்திலும் கேள்விக் குறி.

இருபது வருஷங்கள் தலையிலும் தாடியிலும் நரைபடுத்தி இருந்தது. 'என்னத்துக்கு இப்ப வந்திருக்கான்? ஆமாம், எப்படி வந்தான்?'

ரங்கன் முந்திக் கொண்டான். "அண்ணா, மன்னிக்கணும், நான்தான்... இவாளை லெட்டர் போட்டு... வரச் சொல்லி."

"ஏண்டா, டேய்... ராஸ்கல்!"

கூப்பிய கைகளோடு ரங்கன் கெஞ்சினான். "மறுபடி மன்னிக்கணும். அலமு அக்கா... உடம்பு மோசமாயிண்டே வரது... அக்கா துணிகள் நடுல... அன்னிக்கு... லெட்டர்... இல்லே... ஒரே ஒரு... இரண்டு வரி... எழுதி இருந்தா. தாங்கலே... இவர் அட்ரஸ் கண்டு பிடிச்சு..."

மேலே வெங்கடேசன் பேசினார்.

"எத்தனையோ பெரிய தப்பு நடந்து போச்சு. இப்பவும் அவளோட மனசு சாந்திக்காக மட்டும்... ஒரே ஒரு தடவை பாத்துட்டுப் போயிடறேன்..."

போன வாரம் ரொம்பவும் முடியாமல் போன அலமு தன் கணவரின் போட்டோவை கேட்க ரங்கன் துணிகளுக்கு அடியிலிருந்து எடுத்தபோது கூடவே ஒரு சின்ன பேப்பரும் கிடைத்தது.

அலமுவின் இதயத்திலிருந்து வெடித்த வேதனை இரண்டே வரிகளாக பேப்பரில் இருந்தது.

"ஒரே ஒரு தரம் உங்களை பார்த்துட்டா போறும் எனக்கு,

சாய்ந்து கொள்ள ஒரு தோள் வேணும்."

ரங்கன் 25 வயது இளைஞனாக வாலிபனாக இல்லை, கூடப் பிறந்த சகோதரனாக படித்து அழுதான். எத்தனை வருஷத்திய ஏக்கம் இந்த நல்ல மனுஷிக்கு! என்னவானாலும் சரி – அக்காவுக்கு ஒரே ஒரு நிமிஷமாவது மனசு சாந்தி கிடைக்கணும். மனசில் எழுந்த வேகம் அட்ரஸ் தேடி, சங்கரியின் லெட்டர் மூலம் கிடைத்து எழுத வைத்தது.

உருக்கமான வேண்டுகோள் – அதில் அலமுவின் வேதனைகள் பட்ட அவலங்கள். யாருடைய மனதும் உருகி விடும். வெங்கடேசன் நிச்சயம் செய்தான். "சரி, போய் பார்த்துவிட்டு வந்து விடலாம்."

"இப்ப நீங்க பார்த்து ஒண்ணும் பண்றதுக்கு இல்லை. நீங்க போகலாம்" ராஜூ அண்ணாவின் வார்த்தைகள் நெருப்பை அள்ளிக் கொட்டியது.

நிலைமையின் நாடி ராமநாதனுக்குப் புரிய... "சரி, போய்ப் பார்த்துட்டு வாங்க."

ரங்கன் பாய்ந்து சென்று அவர் கையை பிடித்து கூடத்தைத் தாண்டி அறையில் நுழைந்தான்.

"அக்கா, அக்கா, கண்ணை திறந்து பாருங்க, யார் வந்திருக்கா பாருங்கக்கா...."

அலமு ரொம்பவும் கஷ்டப்பட்டு லேசாக கண் திறந்து பார்க்க – அவளுக்கு வெங்கடேசனைத் தெரிந்ததா? புரிந்ததா?

வெங்கடேசனுக்கு மனசு கரைந்தது. எப்படிப்பட்ட தப்பு நான் பண்ணது? அன்னிக்கு இந்தப் பெண்ணை தூசு மாதிரி நடத்தி... இந்த வயசுல தனி மரமா, பரிதாபமாகக் கிடந்த அவளை பாவம் என்று தூக்கி தாங்க வேண்டும் போல தோன்ற – இன்னும் அருகில் ஒரு அடி எடுத்து வைத்தான்.

"அக்கா" என்று ரங்கன் உடைந்து கதற, அலமுவின் கண்கள் மட்டும் லேசாக வெங்கடேசனைப் பார்க்க... தலை சாய்ந்தது – "சாய்ந்து கொள்ள ஒரு தோள் இல்லாமலே." ●

தேங்காய் பர்பி பூப்போல வர வேண்டுமென்றால் நெய், தேங்காய், பால், சர்க்கரை நான்கும் 1:2:5:4 என்ற விகிதத்தில் வரவேண்டும். கடைசியில் இறக்கிய பின் நெய் சேர்க்க வேண்டும்.

– ரா. சுமதி





"தற்காலத்தில் சுற்றுச் சூழல் மாசுபட்டு வருவதால் தண்ணீரைக் காய்ச்சி குடிக்க வேண்டும்" என்ற டாக்டர்களின் அறிவுரை நம் அனைவருக்கும் தெரிந்ததே. இருந்தபோதிலும் படிக்கும் சகோதரிகளுக்கு என் அனுபவங்கள் பயன் உள்ளதாக இருக்குமே என்று எழுதுகிறேன்.

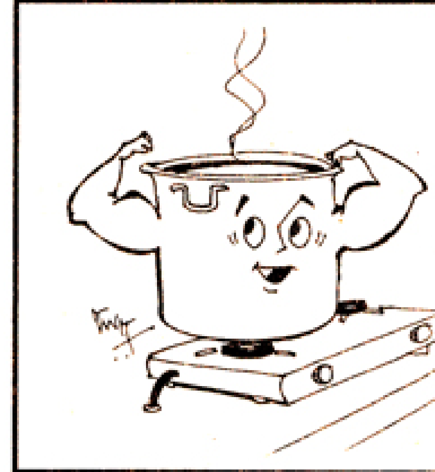
என் வீட்டு வெந்நீர் பாத்திரத்தை 'சகல கலா வல்லவன்' என்பேன் நான். எப்படி என்கிறீர்களா? எங்கள் வீட்டில் நான் திருமணமாகி வந்த நாளிலிருந்து கடந்த பத்தொன்பது வருடங்களாகக் காய்ச்சிய நீர்தான் அனைவரும் அருந்துவது.

காலையில் நான் எழுந்ததும் முதலில் செய்யும் வேலை, ஒரு சிறிய அண்டா போன்ற பாத்திரத்தில் (சுமார் 15 லிட்டர் பிடிக்கும்) நீரை ஊற்றி வெந்நீர் போடுவதுதான். பால் காய்ச்சுவது கூட பிறகுதான். அதே போல் மாலையில் அந்த பாத்திரத்தில் உள்ள ஆறிய நீரை வேறொரு பாத்திரத்திற்கு மாற்றிவிட்டு திரும்பவும் வெந்நீர் போடுவேன். இது அடுத்த நாள் காலையும் தொடரும். முதல் நாள் காலை காய்ச்சிய, மீந்த நீரை அடுத்த நாள் காலை பல் துலக்க பயன் படுத்துவோம்.

நான்கு பேர் கொண்ட என் குடும்பத்தில் அவரவர் விருப்பப்படி சூடாகவோ, மிதமான சூட்டிலோ அல்லது ஆறியோ நீர் குடிப்பதற்கு இது ரொம்ப வசதி. மேலும் ஆபீஸ், பள்ளிக் கூடம் செல்லுபவர்களது வாட்டர் பாட்டில்களில் நிரப்ப ஆறிய நீருக்குத் திண்டாட வேண்டியதே இல்லை. 'கேஸ் சிலிண்டர் விற்கும் விலையில் இது என்ன விபரீத வேலை' என்று சகோதரிகள் முணு முணுப்பது காதில் விழுகிறது. பொறுங்கள்.

இப்படி காய்ச்சிய நீரைக் குடிப்பதால், நீர்மூலம் பரவும் எந்த நோயும், பகவான் அருளால் எங்களை அண்டியது இல்லை. ஆறிய வெந்நீரில் பல் துலக்குவதால் பல் நோய்களும் மூச்! மேலும் நெஞ்செரிச்சல், நெஞ்சுக் கரிப்பு இல்லை. அது மட்டுமா? காலையில் பால் தூக்கு, பால் குக்கர் முதலியவற்றை கொதிநீரில் கழுவி விட்டுதான் தினமும் பால் வாங்குவது, காய்ச்சுவது எல்லாம். விளைவு இத்தனை வருடங்களில் பால் ஒரு போதும் திரிந்து போனது இல்லை. அதிலும் நான் காலை ஒரு வேளையே மொத்த பாலையும் வாங்கி இரவு வரை ஏன் மறுநாள் காலை வரை கூட காய்ச்சி, காய்ச்சி பயன்படுத்துவேன். (எங்கள் வீட்டில் 'ஃப்ரிஜ்' கிடையாது).

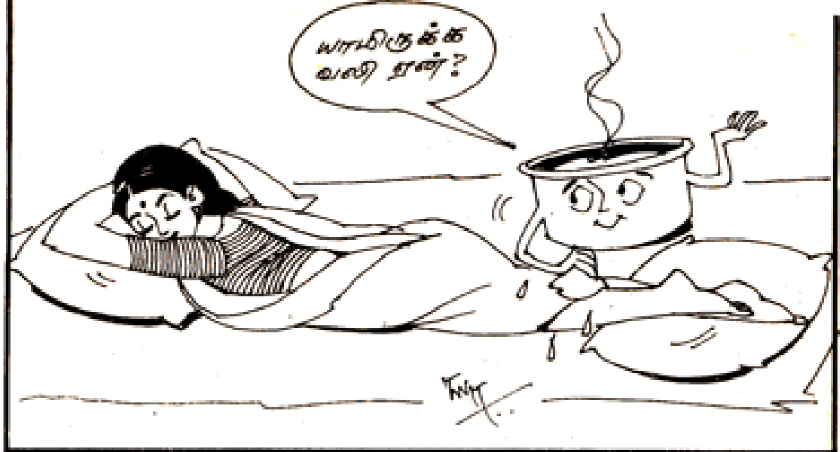
அடிக்கடி கடச்கட வெந்நீர் குடிப்பதாலோ என்னவோ இந்த வயதிலும் 'ப்ரஷர்', 'ஷுகர்' என்பது இல்லாமல் நான் ஆண்டவன் அருளால் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறேன். மேலும் சமையல் செய்யும் போது பண்டங்கள் கெட்டிப்பட்டு விட்டால் இருக்கவே இருக்கு கொதிநீர் உடனடியாகக்



கலக்க. சூடான நீரை ஊற்றி புட்டு, இடியாப்பம் மாவு பிசைந்தால் பூவாக வரும் பலகாரம்.

எனது பெண்கள் 'ஐஸ்கிரீம்' சாப்பிட்டு விட்டு 'அம்மா' தொண்டை கட்டிக் கொண்டு விட்டது' என்று வந்தால் அதற்கும் உடனடி நிவாரணி சூடு நீரில் உப்பு போட்டு வாய் கொப்பளிக்கக் கொடுப்பது. தொண்டையில் கிச்... கிச்... தூரப் போயே போய்விடும். தலைவலிக்குச் சூடான நீரைக்

சகலகலா



குடித்துக் கொண்டே இருந்தால் பறந்து விடும் தலைவலி. இன்னும் ஒத்தடம் கொடுக்க, வேது பிடிக்க, கால் வலிக்கு என்று எத்தனையோ வேலைகளுக்கும் சமய சஞ்சீவியாக கைவசம் இருக்கும் வெந்நீர் என்ன! இத்தனை பயன்களா என்று மலைத்து விட்டீர்களா? இருங்கள் இன்னும் நான் சொல்லி முடிக்கவில்லை.

பாத்திரத்தின் உள் ளிருக்கும் வெந்நீரால்தான் இத்தனை பயன்கள் என்றால் பாத்திரம் இருக்கிறதே இதன் மகிமையே தனி. காப்பி கலந்தாலோ, தோசை வார்த்தாலோ யாரும் சாப்பிட உடனடியாக வரவில் லையா, கவலை இல்லை. அவற்றை வெந்நீரை மூடி இருக்கும் தாம் பாளத்தின் மீது வைத்து விடுவேன். ஒரு மணி நேரம் ஆனாலும் ஆறாது. பிறகென்ன எப்பவுமே சூடான சாப் பாடுதான்.



நெய், டால்டா போன்றவை களைப் பயன்படுத்தும் போது நேரடியாக அடுப்பில் உருக்கினால் தீய்ந்த வாசனை வரும். நெய்யும் வீணாகும். அதற்கு இந்த வெந்நீர் பாத்திரத்தின் மீது வைத்து விட்டால் சாப்பிடும் போது உருக்கிய நெய் ரெடி. மேலும் அப்பளம், வடாம் போன்றவைகளைப் பொறித்தவுடன் நான் வைக்கும் இடம் இந்தப் பாத்திரம்தான். இன்னும் பிஸ்கட், சிப்ஸ், பப்ஸ் போன்றவைகளை இதன் மீது வைத்துதான் சாப்பிடுவோம். பின் மொறு மொறுப்புக் குக் குறைவேது.

மிக்ஸியில் பொடிக்க வேண்டிய சீரகம், மஞ்சள், ஏலக்காய் வெந்தயம் போன்ற எந்தப் பொருளானாலும் சரி, சுத்தப்படுத்தி இந்தத் தாம்பாளத்தின் மீது பரப்பி விடுவேன். அரை மணி நேரம் கழித்துப் பொடித்தால் அருமையாக பொடிக்க வரும். நீண்ட நாட்கள் கெட்டுப் போகாமலும் வாசனையாகவும் இருக்கும். சட்னி அரைப்பதற்கு முன் "உடைத்த கடலையை" இதன் மீது சிறிது நேரம் பரப்பி வைத்து பின் சட்னி அரைத்துப் பாருங்கள். அதன் ருசியே தனி.

வெண்ணெய் உருக்கும் போது, நெய் ஊற்றி வைக்கும் பாத்திரத்தைக் கழுவி, துடைத்து, இறந்தபடி இந்த தாம்பாளத்தின் மீது கொஞ்ச நேரம் வைத்து விட்டுத் தான் நெய்யை ஊற்றி வைப்பேன். இதனால் காய்ச்சிய நெய் இரண்டு மாதமானாலும் கெடாது. இது போல் மாவு அரைக்க மில்லுக்குக் கொடுத்து விடும் பெரிய தூக்குகளைக் கூட செய்வேன்.

மாவோ, மல்லி, மிளகாய்ப் பொடிகளோ மாதக் கணக்கில் கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். எறும்பு வரக் கூடிய தேங்காய், இனிப்பு பண்டங்களை இதன் மீது வைத்து விட்டால் கெடாமல் இருக்கும். எளிதில் அந்து பூச்சி வரக்கூடிய கசகசா, ரவை, கொண்டைக் கடலை போன்றவைகளை இதன் மீது வைத்து உலர்த்திய பின் டப்பாக்களில் அடைத்தால் பல நாட்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

தற்காலத்தில் 'ப்ளாட்' வீடுகளில் வசிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு மிகப் பெரிய வரப்பிரசாதம் அல்லவா. நம் ஆரோக்கியத்தையும், பொருட்கள் வீணாவதையும் கருத்தில் கொள்ளும்போது காலையும், மாலையும் சுழற்சியாக வெந்நீர் போடுவதற்கு ஆகும் காஸ் சிலிண்டர் செலவு மிகவும் குறைவே. என்ன! என் வெந்நீர் பாத்திரத்தை சகல கலா வல்லவன் என்று கூறுவது பொருத்தம்தானே?!

— லெக்ஷ்மி

ல்லவன்





ஸ்ரீசக்ர தொடர்ச்சி.... 9

நமது சரீரமும், ஸ்ரீசக்கிரமும்!

ஸ்ரீ பரத்வாஜ் ஸ்வாமிகள்

தன்னையும், தன்னுடைய சரீரத்தையும், ஸ்ரீகுருவையும் பரா சக்தியையும், மந்திரங்களையும் பூமி முதல் ஆகாசம் வரையிலும், ஸ்ரீ சக்கரத்தையும் ஒரே ரூபமாகக் கருத வேண்டும் என்பது ஸ்ரீவித்யா உபாஸனையின் முக்கிய கருத்தும், தீர்மானமும், கடமையும் தத்துவமும் ஆகும்.

உடலும், உடலில் உள்ள பல தாதுக்களும் ஸ்ரீ நகரமும், அதன் கோட்டைகளும் ஆகும் எனப்படுகிறது. பிண்ட - அண்ட - ஆகாச கோணங்களின் சுருக்கமே ஸ்ரீ சக்கரம். பூமி, ஆகாசம், சரீரம் ஆகியவைகளுக்கு மனமே ஆதாரமாக இருப்பதால் மனமே ஸ்ரீ சக்கரம் என்றாகிறது. அந்த மனதின் செய்கைகள், எண்ணங்கள் ஆகியவைகள் ஆவரண தேவதைகளாகவும், அந்த மனத்திற்கு சாக்ஷியாக விளங்குவதே பரதேவதைகளாகவும் ஆகிறாள்.

பிண்டம் :

சரீரத்தில் உள்ள தோல், ரத்தம், மூளை, தசைநார்கள், எலும்பு என்ற ஐந்தும் சக்தி மூலங்கள் என்றும்; ஜீவன், ப்ராணன், தேஜஸ், சுக்கிலம் ஆகிய நான்கும் சிவமூலம் என்றும் விளக்கப்பட்டு, இந்த ஒன்பதும் சேர்ந்த சரீரமே பிண்டம் என்று சாஸ்திரங்களால் விவரிக்கப்படுகிறது. அந்த சரீரத்தில் உள்ள ப்ராணன் பிரிந்ததும் பிண்டம் என்ற சரீரம் பிணம் என்றாகிறது.

அண்டம் :

நிலம், நீர், காற்று, அக்னி (நெருப்பு) ஆகாசம் ஆகிய ஐந்தும் பஞ்சபூதங்கள் என்ற சக்தி மூலம், ஈஸ்வர தத்துவம், சதாசிவ தத்துவம், சுத்த வித்தை மாயை என்ற நான்கும் சிவமூலம், இந்த ஒன்பதும் அண்டம் என்று கூறப்படுகிறது.

ஆகாச கோணம் :

ஆகாசத்தில் உள்ள சூரிய, சந்திர, நவக்கிரஹ மண்டலங்கள் ஒன்பதாக பிரிக்கப்பட்டு, அவைகளை ஒன்றாக சேர்க்க அது ஆகாச கோணம் அல்லது பூகோணம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்த ஒன்பதும் ஸ்ரீ சக்கரத்தின் ஒன்பது ரேகைகளாகிறது.

ஆகவே, பிண்டம், அண்டம், ஆகாச கோணம் ஒன்று சேர்ந்தது பிரஹ்மாண்டம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பிரம்மாண்டத்தை ஒரே ரூபமாகக் கருதுவது ஸ்ரீ வித்தையின் பரம ரகசியமும், சிதைக்க முடியாத தத்துவமும் ஆகும். அதன் காரணமாகத்தான் பிரஹ்மாண்டத்தை இயக்குவிக்கும் சக்தி அகிலாண்ட கோடி, பிரஹ்மாண்ட நாயகி என்று அழைக்கப்படுகிறாள்.

நமது சரீரத்தில் ஸ்ரீ சக்கரம் எந்த முறையில் அமைந்து இருக்கிறது என்பதை கவனிக்கும் போது :

1. பிரம்மரந்திரம் என்ற தலை உச்சி	பிந்து ஸ்தானம்	சிவமூலம்
2. சிரசு (தலை)	திருகோணம் (மூன்றுகோணம்)	சக்திமூலம்
3. நெற்றி	அஷ்ட (எட்டு) கோணம்	சக்திமூலம்
4. புருவமத்தி	உள்பத்து கோணம்	சக்திமூலம்
5. கழுத்து	வெளிபத்து கோணம்	சக்திமூலம்
6. ஹ்ருதயம் (மார்பு)	பதினான்கு கோணம்	சக்திமூலம்
7. தொப்புள்	அஷ்ட (எட்டு) தளபத்மம்	சிவமூலம்
8. இடுப்பு	பதினாறு தளபத்மம்	சிவமூலம்
தொடைகள்	மூன்று வட்டங்கள்	–
9. பாதம்	பூபுரம்	சிவமூலம்

என்ற முறையில் சரீரத்தில் வெளிப்படையான அங்கங்களில் ஸ்ரீ சக்கர பாவனை சொல்லப்படு கிறது. அடுத்து சரீரத்தில் உள்ள ஆதாரங்களில் ஸ்ரீ சக்கரம் எப்படி அமைகிறது என்பதைப் பார்க்கும் போது :

மூலாதாரத்தின் கீழ் உள்ள பாகம்	பூபுரம்	சிவமூலம்
2. மூலாதாரத்திற்கும் பின் தொடைக்கும் இடைப்பட்டது (விஷு)	பதினாறு இதழ் கமலம்	சிவமூலம்
3. மூலாதாரம் தொப்புள்	எட்டு இதழ் கமலம்	சிவமூலம்
4. ஸ்வாதிஷ்டானம் இருதயம்	பதினான்கு கோணம்	சக்திமூலம்
5. மணிபூரகம் கழுத்து	உள்பத்து கோணம்	சக்திமூலம்
6. அநாஹதம் (புருவ மத்தி)	வெளிப்பத்து கோணம்	சக்திமூலம்
7. விசுத்தி நெற்றி	எட்டு கோணம்	சக்திமூலம்
8. இந்திரயோனி (உள் நாக்கு)	மத்திய கோணம்	சக்திமூலம்
9. ஆஞை (தலையின் நடு)	பிந்து	சிவமூலம்

ஸ்ரீ சக்கரமே பரதேவதையின் தேர் என்று சொல்லும்போது நமது சரீரத்தை ஸ்ரீ சக்கர பாவனை யில் கருதி செயல்பட நமது தேகமே பர தேவதை யின் தேர் என்று சொல்லவும் வேண்டுமோ! மூலா தாரத்தின் கீழ் உள்ள சிவ மூலத்தில் தேங்கி இருக்கும் சக்தியை அல்லது ஆற்றலை உபாஸனையால் தட்டி எழுப்ப வேண்டும்.

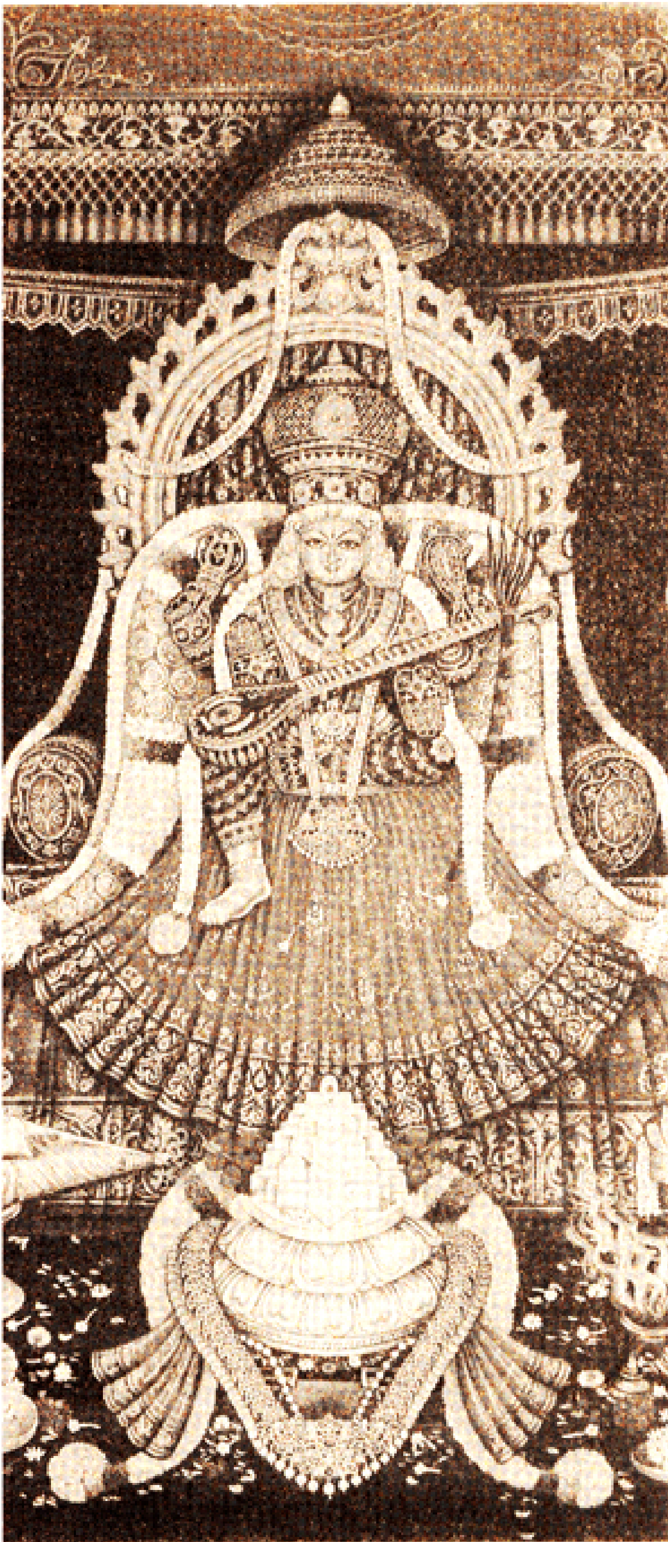
நாம் வழக்கத்தில் ஒருவர் சும்மா இருப்பதை 'சிவனே என்று இருக்கிறான்' என்றும், அலட்டிக் கொள்பவனை 'சிவ னேன்னு இரு' என்றும் சொல்லுகிறோம் அல்லவா. அந்த சிவத்தை உபாஸனை யால் தட்டி எழுப்ப 'குண்டலினி' சக்தியாக மாறி உயிர்பெற்று எழுந்து, முதுகுத் தண்டின் உள் உள்ள ரேகை வழியாக ஸ்வாதிஷ் டானம், மணிபூரகம், அநாகதம் என்ற ஆதாரங்களை அடைந்து மத்திய முக் கோணம் என்று சொல்லப்படும் உள் நாக்கு வழியாக ஸ்ரீ குருவின் கிருபா கடாக்ஷத் தால் ஆஞ்ஞை என்ற நடுத்தலையான பிந்து ஸ்தானத்தில் பரப்ரஹ்ம சிவமாகி, ஸர்வ ஆத்ம சக்தியான பரதேவதையாக ஆகிறது. இதற்கு முதற்படியாக மனதை ஒன்றுபடுத்தி ஒருநிலை அடைவது அவசிய மானதாகிறது.

ஜகதீச சந்திரபோக என்ற ஒரு விஞ் ஞானி இருந்தார். அவர் நெடுங்காலம் ஆராய்ச்சி செய்து மனிதர்களுக்குள்ள உணர்வுகள் எல்லாம் மரம், செடி, கொடி களுக்கும் உண்டு என்று நிரூபித்துக் காட்டி னார். அதைக் கண்டு அவருடைய நண்பர் கள், இது எப்படி உம்மால் முடிந்தது என்று கேட்டார்கள். அதற்கு அவர் மனதை ஒரு முகப்படுத்தி பாவனையில் நானே செடி யானேன் என்று கூறினார். இதிலிருந்து ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனதின் ஆற்றல் எப்படிப்பட்டது என்று தெரிகிறது அல்லவா?

"மூல மந்த்ராத்மிகா மூலகூடத்ரயக லேபரா" என்று பரதேவதையை கூறுகி றோம். மூல மந்த்ரமான மஹா மந்திரத்தை நமது சரீரத்தில் நியாஸம் செய்து தேகமே பரதேவதை என்ற உணர்வு அடையப் பெறுகிறது. தேகத்தின் ஆதாரமான மனதின் நிலை ஒன்பதாகப் பிரிக்க, ஒன்பது ஆவரணம் என்றும் மனதின் எண்ணங்கள் ஆவரண தேவதைகளாகவும் விமர்சிக்கப் படுகிறது. அந்த மனதின் எண்ணங்களால் ஏற்படும் அவஸ்தைகள் யாவும் சித்சக்தி யின் சக்தி ஆனைபடியால் அவைகள் யோகினிகள் என்ற பெயர் பெற்று ஒன்பது யோகினி தேவதை ஆகிறார்கள்.

பிராண பிரதிஷ்டை

எங்கும் வியாபித்து இருக்கும் சக்தியை பிராணனுக்குப் பிராணனாகவும், மனதுக்கு மனமாகவும் கல்லிற்குள் தேரைக்கும், கருப் பையில் உயிருக்கும் உயிராகவும் எந்த சக்தி விளங்குகிறதோ அந்த சக்தியை நமது பிரா



னனில் இருந்து வெளிக் கொண்டு வந்து, தன் உடல், பொருள், ஆவி எல்லாம் நீயே என்றும், நீயே நான், நானே நீ என்று ஹம்ஸ: ஸோஹம்: ஸோஹம் ஹம்ஸ: சிவ: என்ற தன்மையை ஒரு மூர்த்தியின் உருவத்திலோ, சக்கரத்திலோ அல்லது கலசத்திலோ நியமிப்பது ப்ராண பிரதிஷ்டையாகிறது.

அப்படி எந்தப் பொருளில் பிராண பிரதிஷ்டை செய்யப் படுகிறதோ அப்போது அந்தப் பொருளின் பெயர் நீங்கி, பிரதிஷ்டை செய்யப்படும் தேவதையாக மாறுகிறது. அப்படிப்பட்ட தேவதையை தன் பூஜையின் பொருட்டு எழுந்தருள வேண்டும், நிலைக்க வேண்டும், அருகில் இருக்க வேண்டும், ஒன்று கலந்து இருக்க வேண்டும் மறைந்து இருக்க வேண்டும் என்று ஆவாஹிதோபவா போன்ற மந்தரங்களால் வேண்டப்படுகிறது.

காற்று எங்கும் நிறைந்து இருந்தாலும், ஒரு சாதனத்தைக் கொண்டு (பம்பு) தான் டியூப்பில் நிரப்ப வேண்டி இருக்கிறது. அது போலவேதான் சக்தி எங்கும் நிறைந்து வியாபித்து இருந்தாலும் மனம் என்ற சாதனத்தின் மூலமாக பூஜை என்ற சாதனத்தின் மூலமாக பூஜை என்ற செய்கையால் நிரப்புவதே பிராணப் பிரதிஷ்டை என்று கூறப்படுகிறது.

மனதின் எண்ணங்களும் – ஸ்ரீ சக்ர ஆவரணமும்

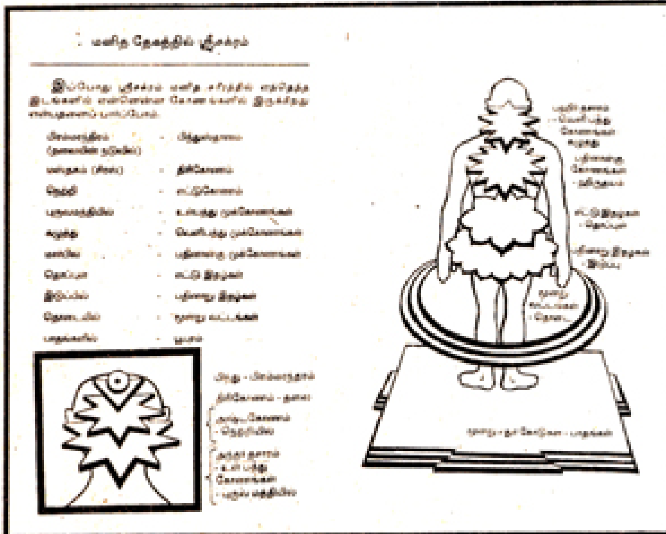
இது வரையில் ஸ்ரீ சக்கரமும் நமது சரீரமும் என்பதைப் பற்றிப் பொதுவாகக் கூறப் பட்டது. இனி ஸ்ரீ சக்கர ஆவரண தேவதைகள் மனதின் நிலை, இடம், செய்கைகளைப் பற்றியும் எந்த முறையில் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றியும் அறிவது அவசியமாகிறது.

எங்கும் பரிபூர்ணமாக வியாபித்தும், மந்திரங்களிலும், சக்கரத்திலும், தேகத்திலும் பரவியுள்ள

படியால் 'அம்ருதாம் யோநிதி' என்று கூறப்படுகிறது. அதற்குக் காரணமான தேகமே 'நவரத்தின தீவு' என்றாகிறது.

சரீரத்தில் உள்ள மாம்ஸம், ரோமம், தோல், ரத்தம், சுக்கிலம், மஜ்ஜை, எலும்பு, மேதை (நரம்பு), ஓஜஸ்ஸீ என்ற ஒன்பது தாதுக்களும் புஷ்பராகம், நீலம், வைடூரியம், பவழம், முத்து, மரகதம், வஜ்ரம், கோமேதகம், பத்ம ராகம் என்ற நவரத்தின ப்ரகாரம்.

உள்ளத்தை ஆகாசமாகவும், மனதை வாயுவாகவும், புத்தியை அக்னியாகவும், மூளையை ஜலமாகவும், அஹங்காரத்தை பூமியாகவும் பாவிக்கும்போது காதினால் கேட்கும் சப்தம் உள்ளத்தை அடைவதால் 'ஸந்தான வாடிகை' ஆகிறது. தோலில் தொடும் உணர்ச்சி (ஸ்பர்ஸம்) யால் அஹங்காரம் என்பதை 'ஹரி சந்தன வாடிகை' என்றும், கண்களால் பார்க்கப்படும், ரூபம் புத்தியை அடைவதால் 'மந்தார வாடிகை' என்றும் நாக்கினால் உணரப்படும் ருஜி (ரஸம்) மூளையை அடைவதால் 'பாரிஜாத வாடிகை' என்றும், நுகரப்படும் வாசனை அல்லது மணம் மனதை அடைவதால் 'கதம்ப வாடிகை' என்றும், இவைகளின் தன்மைகள் 'கற்பக விருக்ஷங்களாக' ஆகிறது.



முதல் ஆவரணம்

இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, உறைப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என்று நாவினால் உணரப்படும் உணவர்வான ரஸங்களே ஆறு ருதுவாகிறது.

தர்ம முறையான சிருங்காரம், ஹாஸ்யம், வீரம், கருணை, பயானகம் (இரக்கம்), ரௌத்திரம் (கோபம்), பீபத்ஸம் (துக்கம்), அற்புதம், சாந்தி என்ற ஒன்பதும் அணிமா, லகிமா, மஹிமா, ஈஸித்வ, வஸித்வ, ப்ரகாம்ய, புத்தி, இச்சா, ப்ராப்தி, ஸர்வகாம ஸித்தி என்ற ஒன்பது தேவதைகள் ஆவார்கள். இது ஸ்ரீ சக்கரத்தின் முதல் ரேகை.

காமம், குரோதம், லோபம், மோகம், மதம், ஆச்சர்யம், புண்ணியம், பாவம் ஆகிய எட்டு குணங்கள். 1. ப்ராஹ்மீ, 2. மாஹேஸ்வரீ, 3. கௌமாரீ, 4. வைஷ்ணவீ, 5. வாராஹி, 6. மாஹேந்த்ரீ, 7. சாமுண்டா, 8. மஹாலக்ஷ்மி என்ற பெயருடைய 'மாத்ருகா சக்தி'களாக இரண்டாவது ரேகையில் இருக்கிறார்கள்.

தேகத்தில் உள்ள 1. மூலாதாரம், 2. ஸ்வாதிஷ்டானம், 3. மணிபூரகம், 4. அநாஹதம், 5. விசுத்தி, 6. ஆஞ்ஞை என்ற ஆறு ஆதாரங்களிலும் 7. மூலாதாரத்தின் கீழ் இருக்கும் குள ஸஹஸ்ரமும், 8. சிரஸில் உள்ள அகுள ஸஹஸ்ரமும், 9. இந்திர யோநி என்ற உள்நாக்கும், 10. இவைகளின் சேர்க்கை ஒன்றும் சேர்ந்து பத்து ஆதாரங்களாக 'ஸர்வஸம்க்ஷோபிணி முதல் ஸர்வதிரிகண்ட' வரை பத்து முத்ரா சக்திகளாக பூபுரத்தில் மூன்றாவது ரேகையில் இருக்கிறார்கள்.

இரண்டாவது ஆவரணம்

நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாசம் என்ற ஐந்தும் கண், காது, நாக்கு, வாய், கை, கால், பாயு (மலத்துவாரம்), உபஸ்தம் (உற்பத்தி ஸ்தானம்), தோல், ஆக்கிராணம் என்ற பத்தும் பலவித விஹாரங்களை அடையக் கூடிய தன்மை ஒன்றும் சேர்ந்து பதினாறாகிறது. இந்த பதினாறும் பதினாறு இதழ் கமலத்தில் 'காமாகர்ஷிணி முதல் சரீராகர்ஷிணி' என்ற தேவிகளாக இருக்கிறார்கள்.

மூன்றாவது ஆவரணம்

ஒருவர் பேசுவதும், நல்லவைகளை ஏற்பதும், நடத்தல், கழித்தல், ஆனந்தமாக இருப்பதுமான ஐந்தும் சரீரத்தின் கர்மேந்திரியங்களின் செய்கையும்; விட்டுக் கொடுக்கும் தியாக புத்தி, சொல்லை கிரஹிக்கும் புத்தி, வேண்டாததை விட்டு விடும் புத்தி, என்ற மூன்றும் சேர்ந்து எட்டு செய்கைகளாக தினசரி வாழ்க்கையில் நடப்பவைகள். இவைகளின் செய்கையால் ஏற்படும் நன்மை, தீமைகளை 'தினப்பிரளயம்' என்று சாஸ்திரம் கூறுகிறது. இவைகளை 'ஹம்' என்ற சிவபீஜமாக அமைகிறது. சிவதத்துவ ரூபமாகவும் இருக்கிறது. இந்த

எட்டு விதமான செய்கைகளையும் எட்டுதள பத்மம் என்ற 'ஸர்வஸம் க்ஷோபண சக்கரத்தில்' உள்ள அனங்க குசுமா தேவி முதல் அனங்க மாலினி தேவி வரை எட்டு தேவிகள் 'குப்ததர யோகினிகள்' எனப்படுகிறார்கள். இவர்கள் தினப்பிரளயம் என்பதை நல்லமுறையில் அமைத்து, ஆத்ம வித்தையில் முன்னேற உதவும் தேவியான எட்டு பேர்களும் கண்டிப் பானவர்கள் என்பதால் சாதகன் கடுமையாக வும், கண்டிப்பாகவும் நடந்து கொள்ள வேண் டும் என்று அறிவிக்கப்படுகிறது.

நான்காவது ஆவரணம்

நாசி துவாரத்தால் சுவாசிப்பதை இடை, பிங்களை என்றும் அவற்றை ஒரு நிலையில் வைப்பதை சுஷும்னை என்றும் கூறப்படும் மூன்றுடன் ஸரஸ்வதி, சங்கினி, பூஷா, காந்தாரீ, பயஸ்வினி, யசோவதி, ஹஸ்திஜிஹ்வை, வாரணா, விச்வோதரீ, குஹூ, அலம்புஸா என்ற பதினான்கு நாடிகள் நமது சரீரத்தில் ஓடிக் கொண்டு இருக்கின்றன. அந்த நாடிகளின் தன்மையால் ஏற்படும் செய்கைகளே ஞான மார்க்கத்தில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு நன்மை ஏற்படுத்த காரணமாகவும் இருக்கிறது. இந்த நாடிகளை 'ஸர்வஸம்க்ஷோபிணி முதல் ஸர்வத வந்த்வக்ஷயங்கரி' என்ற பதினான்கு 'ஸம்பர தாய யோகினிகளாக' 'ஸர்வஸௌபாக்கிய தாயகம்' என்ற பதினான்கு இதழ் சக்கரத்தில் இருக்கிறார்கள்.

ஐந்தாவது ஆவரணம்

பிராணன், அபானன், வியானன், உதானன், ஸமானன், நாகன், கூர்மன், கிருகரன், தேவ தத்தன், தனஞ்செயன் என்ற பத்து வாயுக்களே வெளிப்பத்து கோணத்தில் வைத்து ஸர்வ ஸித்திப்ரதாதா முதல் ஸௌபாக்கிய தாயினீ வரையில் உள்ள பத்து தேவிகளும் 'குளோத் தீர்ண யோகினிகள்' என்ற பெயருடன் விளங்கு கிறார்கள். பஹிர்த்தசாரம் என்ற இந்த சக்கரத் தின் நாயகியாக 'திரிபுராஸ்ரீ' விளங்குகிறாள்.

இந்த ஆவரணத்தில் ஸத்குருவை அடையப் பெற்று ஸம்ஸார பந்தம் நிவர்த்தி செய்யப் பட்டு ஜீவன் வேறு, ப்ரஹ்மம் வேறு என்ற துவைதபாவம் நீங்கி அவித்தை என்பது நீங்கி, ஞானமார்க்கத்தில் மேல் செல்ல வழியானதாக இந்த ஆவரணம் அமைவதால் இதற்கு மேல் உள்ள ஆவரணங்கள் இங்கு விளக்கப்பட தேவையற்றதாக ஆகிறது.

மேலே விவரிக்கப்பட்ட தன்மையில் ஸ்ரீ சக்கரத்திற்கும், தன் சரீரத்திற்கும் எந்த வேறு பாடும் இல்லை என்று எந்த சாதகன் ஸ்ரீகுரு வின் உபதேச மகிமையால் உணர்கிறானோ அவருக்கு ஞானம் பிறக்கிறது. அப்படிப்பட்ட பேதம் இல்லை என்ற எண்ணம் அடையும் போது தத்துவமஸி, அஹம் ப்ரஹ்மாஸ்மி என்ற மஹா வாக்கியத்தின் நிலையை சாதகன் அடைகிறான். அந்தத் தன்மையின் காரணமாக ஸர்வ ஸித்திகளும் தானாகவே அவனுக்கு ஏற்படுகிறது.

மனம் கட்டுப்படாது அலையும் தன்மை உடையது. அதனை அப்பியாசத்தாலும், வைராக்கியத்தாலும் அடக்கலாம். அப் பியாஸம் என்பது பழக்கம். பழக்கத்தால் தன்னை எப்படி வேண்டுமானாலும் அமைத் துக் கொள்ளலாம். இந்திரியங்களால் ஏற்படக் கூடிய கேடுகளை மனது ஞாபகமூட்டி அந்த கெடுதியில் இருந்து மனதை மீட்பது வைராக் கியம். ஆகவே அப்பியாஸம் என்ற சாத னையை வைராக்கியத்துடன் தொடருபவனே ஆத்ம சாதனத்துக்கு யோக்கியதை உடையவ னாகிறான்.

"நீர் பானையின் சிறு துவாரம் ஒன்று இருந் தாலும் அதன் வழியாக பானையில் உள்ள நீர் எல்லாம் ஒழுகப்போகிறது. அதுபோல சாத கனின் மனதில் உலகப் பற்று வெகு குறைவாக இருந்தாலும் அவனுடைய முயற்சி எல்லாம் வீணாகிவிடும்."

(ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸரின் உப தேசம்)

ஒரு சிசு தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போது அதற்கு தேவையானவைகள் தாயிடம் இருந்து இயல்பாக வருகிறது. சிசு பிறந்த தாயை தஞ்சம் அடைவதால் தாய் உணவை ஊட்டு கிறாள். அதுபோல சாதகன் பக்தியையும் சிரத் தையையும், விடாமுயற்சியையும் ஒன்றுபட்ட எண்ணத்துடன் தொடங்கும் போது ஜெகத்



கோடைகாலத்தில் தயிர் சீக்கிரம் புளித்து விடும். உங்கள் வீட்டில் காசரோல் இருந்தால் தயிர் புளிக்காமல் உறைக்கு ஊற்றலாம். பால் இளம் சூடாக இருக்கும் போது, அரைக் கரண்டி தயிர் விட்டு, நன்றாகக் கலக்கி, காசரோலில் போட்டு டைட்டாக மூடி வைத்து விடவும். தயிர் கெட்டியாக இருப்பதுடன் லேசில் புளிக்காது.

– சி. மாலதி

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

தின் தாயான அன்னை பராசக்தியின் மூலமாக இயல்பான ஞான மார்க்கத்தின் முன்னேற்றம் படிப்படியாகத் தொடங்குகிறது. அது முற்றியவுடன் சாதகன் தனக்கும், ஸ்ரீ சக்கரத்திற்கும், ஸ்ரீ குருவிற்கும், ஸ்ரீ தேவிக்கும் வித்தியாசம் அற்ற நிலை என்பதை அன்னை பராசக்தி உணவாக ஊட்டிவிட்டு, சாதகனின் யோக க்ஷேமத்தை கவனித்துக் கொள்கிறாள்.

சாதகன் தேவியை சரண் அடைய ஒரு அடி வைத்தால் தேவி சாதகனை நோக்கி பத்து அடி வைக்கிறான் என்பது நன்கு தீர்மானம் ஆகிறது. புதியதாக ஈன்ற கன்றுக்குட்டி தத்தி தத்தி நடக்க ஆரம்பித்து, பல தடவைகள் கீழே விழுகிறது. பின் துள்ளித் திரிய ஆரம்பிக்கிறது. அது போல ப்ரஹ்ம வித்தையில் உடன் சித்தி என்ற பலன் இல்லாவிட்டாலும், விழும் கன்று போல பலபிறவிகளை அடைந்து முடிவில் தன்னுடைய சங்கல்ப பலத்தால் சித்தி அடையலாம் என்பது சித்தாந்தம்.

ஸ்ரீ சக்ர பூஜையை செய்ய கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். பெரிய தனவந்தர் ஆகிவிடலாம், செல்வாக்கு கிடைத்து விடலாம், பதவி கிடைத்து விடலாம். ஆனால் அம்பிகை ராஜராஜேஸ்வரி உறையும் ஸ்ரீ சக்ர பூஜையை செய்ய, அதுவும் நித்தமும் செய்ய மகத்தான பாக்கியம் செய்திருக்க வேண்டும். பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் அறுபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக ஸ்ரீ சக்ர பூஜையை நித்தமும் விடாமல் செய்து, அருள் சக்தியையும், தேஜசும் பெற்றவர்.

சிறை பந்தம் இருந்தாலும் அதற்கு நிவாரணமாக இப்பூஜையை செய்தால் அவர்கள் அரசு தண்டனையிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டு, அவர்களுக்குப் பந்த நிவாரணம் கிடைக்கிறது. இதை ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் தேவியின் அருளால் நடத்தியுள்ளார்கள்.

ஸ்ரீ வித்யா லலிதா ஹோமம் செய்து, அந்த பஸ்மத்தை ஸ்ரீ சக்ரத்தில், முழுவதுமாக பரப்பி அதற்குப் பூஜையை செய்து, பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் பக்தர்களுக்குத் தருவார்கள். இந்த மகிமை வாய்ந்த பஸ்மமானது கேன்ஸர் போன்ற கொடிய நோய்களையும் போக்கவல்லது. அம்பாளின் ஸ்ரீ சக்ர பூஜையைப் போன்று உத்தமமான ஆராதனைக்கு இணையாக எதையும் கூற முடியாது. சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகரில் உள்ள ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் ஸ்ரீ சக்ர ரூபமாக சக்தி பீடத்தை ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் நிறுவி, தெய்வ சாந்நியத்தை எப்போதும் இருக்கும்படியாக அமைத்துள்ளார். சக்தியின் அருள் பிரவாகம் அனைத்து உயிர்களையும் காக்கட்டும். நாம் குழந்தைகளாக அன்னையின் அருள் வேண்டி ப்ரார்த்திப்போம்.

மொட்டுக்கள் தாங்களாகவே தானே மலரும்? நாம் அதை



திறனையோ, தனித்தன்மை யையோ புத்திசாலித்தனத் தையோ வளர்ப்பதாக

இப்போது வரைய வேண்டாம். நான் சொல்லும் போது வரைந்தால் போதும்" என்று வகுப்பில் அனைத்துக் குழந்தைகளும் ஆயத்தமாகி விட்டார்களா என்று கவனித்து விட்டு, "இப்போது நாம் பூக்கள் வரையப் போகிறோம்" என்றார்.

பையனுக்குப் பூக்கள் என்றால் மிகவும் பிடிக்கும். அவனுக்கு விதவிதமான பூக்கள் விதவிதமான வண்ணங்களில் வரையத் தெரியும். உடனே ரோஸ் கலரிலும், ஆரஞ்சு கலரிலும் அழகான பூக்களை வரைய ஆரம்பித்தான்.

அதற்குள் ஆசிரியர் மறுபடியும் "கொஞ்சம் இருங்கள். நான் எப்படி பூக்கள் வரைய வேண்டும் என்று கரும்பலகையில் வரைந்து காட்டுகிறேன். அதைப் பார்த்து வரையுங்கள்" என்றார்.

பையனுக்கோ பெருத்த ஏமாற்றம். தான் வரைந்த பூக்களைப் பார்த்தான். ஆசிரியர் போர்டில் வரையும் பூக்களையும் பார்த்தான். அவனுக்கென்னவோ தான் வரைந்த பூக்களைத்தான் மிகவும் பிடித்திருந்தது. ஏதோ ஒரு குழப்பத்தில் அதை ஆசிரியரிடம் சொல்லாமல் மௌனமாக அவர் வரைந்து காட்டிய மாதிரி, அடுத்த பக்கத்தில், பச்சைக் காம்பில் சிவப்புப் பூக்களை வரைந்தான்.

அடுத்த நாள் ஆசிரியர், "இன்று களிமண்ணில் ஏதாவது செய்யலாம்" என்றார்.

பையனுக்கு ரொம்ப சந்தோஷமாயிருந்தது. அவனுக்குத்தான் களிமண்ணில் பாம்பு, பல்லி, எலி, யானை இப்படி பல உருவங்கள் செய்ய முடியுமே. உடனே களிமண்ணை நன்கு தேய்த்து உருட்டிப் பிசைய ஆரம்பித்தான்.

இன்றும் ஆசிரியர், "நாம் எல்லோரும் பாத்திரங்கள் செய்யப் போகிறோம்" என்றார்.

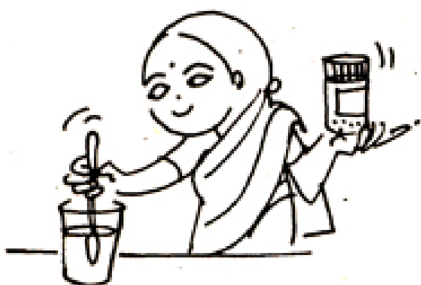
பையனுக்கு உடனே கை துறுதுறுத்தது. விதவிதமான வடிவங்களில், விதவிதமான அளவுகளில் உடனே சில பாத்திரங்கள் செய்து விட்டான்.

ஆசிரியரோ, "என்னைப் பாருங்கள். நான் செய்கிற இந்தக் குழிவான வாணலி போல் செய்யுங்கள்" என்றாரே பார்க்கலாம்.

பையனுக்குப் பெருத்த ஏமாற்றம். மீண்டும் ஒருமுறை தனது பாத்திரங்களை ஆதங்கத்தோடு, அவை எவ்வளவு அழகாய் வந்திருக்கின்றன என்று பெருமூச்செறிந்து விட்டு, வேறு வழியில்லாமல் அவற்றைக் கலைத்து விட்டு ஆசிரியர் செய்யச் சொன்ன குழிவான வாணலியே செய்தான்.

கொஞ்ச நாட்களில் பையன் இதற்கெல்லாமே வருத்தப்படாமல் ஆசிரியர் எதை எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாரோ, அதை அப்படியே செய்து ஆசிரியரிடம் நல்ல பெயர் வாங்கினான். இப்பொழுதெல்லாம் அவன் தானாக எதுவும் செய்வதில்லை. செய்ய முயலுவதும் இல்லை.

இப்படி இருக்கையில் அந்தப் பையனின் பெற்றோர் வேறு ஊருக்கு மாற்றலாயினர். பையனும் வேறு பள்ளிக்குச் செல்ல ஆரம்பித்தான். இந்தப் பள்ளி முன்பு படித்த பள்ளியை விட பெரிதாக இருந்தாலும் அங்கு உள்ளது போல அழகான வகுப்பறைகளும், வாசல்களும் இல்லை. ஆனால் அது பற்றி ஒன்றும் அவன் அதிகமாக சிந்திக்கவில்லை. இப்பொழுதுதான் அவனுக்கு ஒரு வகுப்பறையில் எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நன்றாகத் தெரியுமே. ஆத



ஒரு சகோதரி காதில் தோடு போடும் இடத்தில் புண் இருந்தால் கடுக்காயை உரைத்துப் போடலாம் என எழுதியிருந்தார்.

கடுக்காயை உரைத்து, உடம்பில் எங்கு காயமோ, சீழ் கொண்ட கட்டியோ, அடிபட்ட வெட்டு காயமோ எதுவாயிருந்தாலும் போட்டால் 2 நாட்களில் பலன் தெரியும். அதில் இருக்கும் கசப்பும் துவர்ப்புத் தன்மையும் நோய்க் கிருமிகளுக்கு எதிரி. வாயில் புண் இருந்தாலும், 1 கடுக்காயை துண்டுகளாக உடைத்து 1 டம்ளர் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்நீரை கொப்புளித்து உமிழ்ந்தால் பலன் தெரியும்.

– ராஜேஸ்வரி குமார சுப்ரமணியம்

ஜாமூன் என்றாலே ஸ்வீட்தான் செய்யலாம் என்று நினைப்போம். நான் மாறுதலாக குலோப் ஜாமூன் மாவை வழக்கம் போல உருட்டி, எண்ணெயில் பொரித்து கெட்டித் தயிரில் போட்டேன். தயிரில் ப. மிளகாய், தேங்காய், உப்பு அரைத்து கலக்கி, அதில் பொரித்த உருண்டைகளைப் போட்டேன். நன்றாகவே ஊறியது. அதில் கேரட், கொத்தமல்லி, பூந்தி எல்லாவற்றையும் தூவி, தயிர் ஜாமூன் செய்தேன். என் வீட்டில் ஒன்று கூட மிஞ்சவில்லை, பறந்து விட்டது.



– சித்ரா ஸ்ரீதர்

லால் தன்னால் இந்தப் பள்ளியில் சந்தோஷமாக இருக்க முடியும் என்று நம்பினான். மேலும் ஒரு மாணவன் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நன்றாக பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டவனாயிற்றே.

இந்த ஆசிரியரும், முதல் நாள் ஆதலால் "இன்று நாம் படம் வரையப் போகிறோம்" என்றார். பையனோ அவர் என்ன செய்து காட்டப் போகிறார் என்று அவரையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

அவரோ ஒன்றும் சொல்லாமல் வகுப்பறையைச் சுற்றி வந்து எல்லா குழந்தைகளும் எப்படி வரைகின்றனர் என்று பார்க்க ஆரம்பித்தார். இவனருகில் வந்ததும், "உனக்கு படம் வரையப் பிடிக்காதா? ஏன் இன்னும் ஆரம்பிக்கவில்லை?" என்று கேட்டார்.

"நாம் என்ன படம் வரையப் போகிறோம் டீச்சர்?"

"நீ போடும் வரை அது எனக்கெப்படி தெரியும்?"

"நான் எப்படி, என்ன படம் வரைய வேண்டும்?"

"உனக்கு என்ன படம் பிடிக்குமோ அப்படி."

"எந்தக் கலரில் வேண்டுமானாலுமா?"

"ஆம். உனக்கு எந்தக் கலர் பிடிக்குமோ அதில்..."

பையன் கொஞ்சம் யோசித்தான். முன்பு போல் உடனே வரைய ஆரம்பிக்கவில்லை. சிறு குழப்பம் அவனிடத்தில் தெரிவதைக் கண்ட ஆசிரியர் சொன்னார்.

"எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரே படத்தை ஒரே கலரில் வரைந்தால் உங்கள் கற்பனை வளத்தையும், தனித்திறனையும் நான் எப்படி கண்டு கொள்ள முடியும்?" என்றார்.

அவனுக்கு அதெல்லாம் ஒன்றும் புரியவில்லை. ஆசிரியர் தனக்குக் கொடுத்த சுதந்திரம் மிகவும் பிடித்திருந்தது. ஆதலால் அந்த ஆசிரியரையும் பள்ளியையும் அவனுக்கு மிகவும் பிடித்து விட்டது. சிறகுகளை விரித்துப் பறக்க ஆரம்பித்தான்.

இந்தக் கதையில் படம் வரைவது என்பது கல்வி முறையில் சொல்லப்பட்ட சிறு உதாரணம்தான்.

நமது கல்வி முறையிலும் மிகச் சிறிய வயதிலேயே குழந்தைகளது கற்பனை வளத்தையும், தனித்தன்மையையும், சுயமாக சிந்திக்கும் தன்மையையும் வளர்த்தால் அவை தானாகவே அவர்களது அறிவையும் வளர்த்துவிடும், வெறும் அறிவு மட்டும் கல்வி அல்ல அல்லவா?

சிறிய வயதிலேயே ஆசிரியர் சொல்வதை அப்படியே செய்து பழகிய குழந்தைகள், ஆரம்பப் பள்ளியிலும் ஏன் பள்ளி இறுதி வகுப்பு முடிக்கும் வரையிலும் ஆசிரியர் கொடுக்கும் கேள்வி - பதில்கள், குறிப்புகள் இவைகளை மட்டுமே மனப்பாடம் செய்து திருப்பி எழுதும் பழக்கத்துக்கு மாற்றப்படுகிறார்கள். இதனால் எந்தக் குழந்தைக்கு மனனம் செய்து திருப்பி அதை அப்படியே ஒப்புவிக்கும் திறன் இருக்கிறது என்பது மட்டுமே தெரிய வருகிறது. மேலும் ஆசிரியர்களுக்கும் விடைத்தாள்களை திருத்துவது மிகச் சுலபமாகப் போய் விடுவதால் அவர்களும் இந்த முறையை விரும்புகிறார்கள்.

இதை அரசாங்கமும், பள்ளி நிர்வாகிகளும், ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் சிந்தித்துப் பார்த்து, செயலில் இறங்கினால், மெள்ள மெள்ள நல்லதொரு சிறப்பான மாற்றங்களைக் காணலாமே!

— ரதி மனோகர்

'ஒரு ஆணிடம் அவன் வருமானத்தைப் பற்றிக் கேட்கக் கூடாது. ஒரு பெண்ணிடம் அவள் வயசைக் கேட்லாகாது' என்று சொல்லுவதுண்டு. வயசை வெளிப் படுத்தும் விஷயத்தில் ஆண்களை விட பெண்களே அதிகத் தயக்கம் காட்டுகிறார்கள் என்பது பரவலாக இருக்கும் ஒரு அபிப்பிராயம்.

இன்றைய தினத்தில் வேலைக்குப் போவதுடன் குடும்ப நிர்வாகம், குழந்தைகளுக்குப் படிப்பு சொல்லிக் கொடுப்பது என்று அஷ்டாவதானியாக பெண்கள் இயங்க வேண்டி இருக்கிறது. இத்தனைக்கும் மத்தியில் அவள் தன் தோற்றத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வயசை மீறிய முதுமை முகத்திலும் உடம்பிலும் படர்வதைத் தவிர்க்க முடியாது.



திருமணமாகாத இருபதுகளில் இருக்கும் பெண்களை விட, முப்பதுகளில் இருக்கும் பெண்கள் தங்கள் உண்மை வயதைச் சொல்லத் தயங்குகிறார்கள் என்கிறது ஒரு சர்வே.

கலியாணச் சந்தையில்

இளமை, வயதானா போகும்!

பெண்களின் வெளித் தோற்றம் தான் முதலிடம் பெறுகிறது. களையான முகமும், நல்ல நிறமும், உயரமும், கொடி போன்ற உடற்கட்டும் கொண்ட பெண்களுக்கு சுலப மாகக் கலியாணமாகி விடும் என்று பெற்றோர்கள் நினைக் கிறார்கள். முப்பது வயதாகும் பெண் தன் வயசையொத்த மற்ற பெண்கள் தாயாகிக் குடித்தனம் நடத்தும் போது, தான் மட்டும் தனி யாளாகவே இருப்பதைக் குறித்து வருந்துவதால் ஏற் படுகிற காம்ப்ளெக்ஸ்தான் இந்தத் தயக்கத்துக்குக்

காரணமாக இருக்கலாம்.

சினிமா நடிகைகள் தங்கள் வயதைச் சொல்ல மறுப்பது தங்கள் மார்க்கெட் சரிந்து விடுமோ என்கிற அச்சத்தினால் இருக்கலாம். ஒரு ஆணை கதாநாயகனாக, ஐம்பது வயதானாலும் ஏற்றுக் கொள்ளும் ரசிகர்கள் பெண்களை முப்பது வயசிலேயே புறக்கணிக்கிறார்கள். அதே போல் பொது வாழ்க்கையில் (public life) இருக்கிறவர்கள் தங்கள் வயதை மறைக்க அதிக மேக்கப் செய்து கொள்ளுவதும் பொருந்தாத உடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதும் தங்கள் 'இமேஜை'க் காத்துக் கொள்ளுவதற்காக இருக்கலாம்.



சமீபத்தில் அமெரிக்க தினசரிகள் ஒன்றில் கேள்வி – பதில் பகுதியில் வெளியான கேள்வி வியக்க வைத்தது. கேள்வியைக் கேட்டவள் இருபதுகளில் இருக்கும் ஒரு பெண்.

'நானும் என் சகோதரியும் கல்லூரிப் படிப்பை முடித்துவிட்டு வேலை தேடிக் கொண்டு செட்டிலாகிக் கொண்டிருக்கிறோம். எங்களுக்குப் பிரச்னையாக இருப்பது எங்கள் தாய்! எப்படி என்கிறீர்களா?

அவள் எல்லாவற்றுக்கும் எங்களோடு போட்டி போடுகிறாள். எங்களைப் போலவே உடை அணிந்து எங்கள் சகோதரி போல தோற்றமளிப்பதையே விரும்புகிறாள். நாங்கள் வீட்டில் இல்லாதபோது எங்கள் அலமாரியைக் குடைந்து எங்கள் உடைகளை எடுத்து அணிந்து கொண்டு விடுகிறாள். இதே போல் எங்கள் லிப்ஸ்டிக், நகப்பூச்சு, மேக்கப் கிட், எல்லாவற்றையும் அம்மா எங்களுக்குத் தெரியாமல் எடுத்து உபயோகிக்கிறாள்.



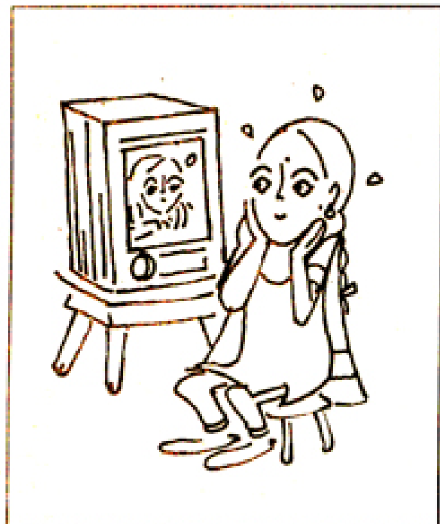
சாதாரணமாக உடை அணிந்து இயல்பாக இருப்பதை விட்டு தன் வயதை மறைக்க முயன்று அவள் தோல்வி அடைவதைப் பார்த்தால் எங்களுக்குப் பரிதாபமாக இருக்கிறது. இதை அவளுக்குப் புரியவைக்க நாங்கள் முயன்றால் அம்மா அதைப் பற்றிப் பேசுவதையே தவிர்க்கிறாள். நாங்கள் அவள் மீது மிகுந்த பாசத்தை வைத்திருக்கிறோம். அவள் எங்கள் அம்மாவாக இருப்பதைத்தான் விரும்புகிறோம். இந்தப் பிரச்னையை சமாளிக்க வழி சொல்லுங்கள்.'

ஒரு தாய் இளமையான தோற்றத்துடன் இருக்க விரும்புவது தவறல்ல. அதுவே குழந்தைகளுக்கு பிரச்னையாக இருக்க முடியும் என்று அறிந்து ஆச்சரியமாக இருக்கிறது!

மூப்பு என்பது யாக்கைக்கு விதிக்கப்பட்ட பருவங்களில் ஒன்று. தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. மரங்களும், செடி கொடிகளும், ஜீவ ஜந்துக்களும் ஜீவனற்ற அஃறிணைப் பொருள்களும் முதிர்ச்சி அடைவதையோ பழசாக ஆவதையோ யாராலும் தடுக்க முடியாது. எனவே வயதை வெளியே சொல்லிக் கொள்ள வெட்கப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

வயதாவது என்பது ஒரு இயல்பான விஷயம். அதை ஏற்றுக் கொண்டு வயசுக்கேற்ற நளினத்துடன், grace உடன் இருக்கலாம். அதே நேரத்தில் மனசளவில் இளமையுடன், சுறுசுறுப்பாக, உற்சாகமாக இருக்க முடியும்.

அளவான சாப்பாடு, தினம் தவறாமல் உடற்பயிற்சி, நல்ல தூக்கம், தியானம், இவை மனதையும், உடலையும் இளமையோடு வைத்திருக்க உதவுகின்றன. 'இளமையோடு' என்கிற வார்த்தையைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளக் கூடாது. ஒருவருக்கு அறுபது



தொலைக்காட்சியில் வரும் விளம்பரங்கள் காண சகிக்க முடியாமல் இருக்கிறது. இதற்கு எந்த விதமான சென்சாரும் இல்லாததால் இந்த நிலையா? இவ்விளம்பரங்களில் பெண்களைப் பற்றிய மட்டமான அபிப்பிராயத்தை மாற்றிக் கொள்ளவே மாட்டார்களா?

உதாரணமாக பெவிகால் விளம்பரத்தில் "ராமுவின் மனைவி அவரை விட்டு ஓடி விட்டாள். ஏனெனில் துணிகளில் படியும் சுண்ணாம்பு மற்றும் அழுக்கால் என்று குறிப்பிடுகின்றனர்.

இவர்கள் இதன் மூலம் பெண்களை எப்படி நினைக்கிறார்கள் என்பது சொல்லித்தான் தெரிய வேண்டும் என்பதில்லை. 2000 இல்லை 3000ம் ஆண்டு வந்தாலும் இவர்களின் எண்ணத்தில் மாற்றம் வராது என்பது மட்டும் புரிகிறது.

— கஸ்தூரி ஸ்ரீதர்

(இன்னும் நிறைய வாசகிகள் இவ்விளம்பரம் பற்றி வருத்தப்பட்டு எழுதியிருக்கிறார்கள். விளம்பரதாரர் மாற்றிக் கொள்வாரா?)

வயதாக இருக்கலாம். ஆனால் அந்த வயசுக்குரிய தள்ளாமை, சோர்வு, வியாதிகள் மூட்டுப் பிடிப்பு, இவை ஏதும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாக இருந்து கொண்டு, தங்கள் வேலைகளை தாங்களே செய்து கொண்டு, உற்சாகமாய் எல்லா விஷயங்களிலும் சுவாரஸ்யம் குறையாமல், அனைவருடனும் பாசத்துடன் பழகிக்கொண்டு இருக்கலாம். இந்த நிலை எழுபது வயதைக் கடந்தவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

"இந்த வயசிலும் இந்தம்மா என்ன சுறுசுறுப்புடன் இருக்கிறாள்" என்று மற்றவர்களை அது பேசவைக்கும்.

உணவு விஷயத்தில் கவனத்துடன் இருத்தல் நல்லது. வறுத்த, பொரித்த உணவு வகைகளை கூடுமான வரை தவிர்த்து, உடல் எடை கூடுவதை நிறுத்தலாம். அதிக அளவில் காப்பி, தேனீர் அருந்துவது இனிப்பு வகைகளை சாப்பிடுவது போன்ற பழக்கங்களை பெண்கள் நாற்பது வயதைக் கடக்கும் போதே தவிர்க்கலாம். காரெட் முள்ளங்கி, தக்காளி, பூண்டு, நிறைய கீரைவகைகள், பழங்கள் இவற்றை தினசரி மெனுவில் இடம் பெறச் செய்யலாம்.

அடுத்து உடற்பயிற்சிக்கு யோகாப் பியாசம் செய்யலாம். திடீரென்று வயதான பிறகு, 'யோகா'வை தானே துவங்கிச் செய்யக் கூடாது. அதனால் பல பிரச்னைகள் விளையலாம். தகுந்த பயிற்சியாளரிடம் கற்று பிறகு செய்யலாம். காலையில் காலார நடக்கப் போகலாம். இரவு முழுதும் குளிர்ந்து கலப்படத்தைத் துறந்து நிர்மலமாகும் விடியற் காலை காற்று நம் சருமத்துக்குப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும்.

தியானம் என்பது தினசரி நடத்தும் பூஜை ரூபத்திலும் இருக்கலாம். அன்றாட கவலைகளிலிருந்து மனசை அரைமணி நேரமாவது அகற்றி ஒருமைப்படுத்துவதால் உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி அடையும்.

சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்கெல்லாம் கவலைப்படுவதையும், கோபம் அடைந்து டென்ஷன் ஆவதையும் நிறுத்த வேண்டும். மனதைக் கண்டபடி அலைய விட்டால் தானே கவலை வரும். அதற்குப் பதில் நல்ல புத்தகங்களைப் படித்து இன்னிசையைக் கேட்டு, தோட்டக் கலையில் ஈடுபாடு காட்டி, பொழுதை இனிதாகக் கழிக்கலாம்.

"உங்கள் வயசென்ன?" என்று உங்களை யாரும் கேட்டால் பதில் சொல்லத் தயங்கவே வேண்டாம். அப்படி அவர்கள் கேட்டால் உங்கள் உண்மை வயசை அவர்களால் ஊகிக்க முடியவில்லை என்றுதானே அர்த்தம்!

— லக்ஷ்மி ரமணன்

"உன்னுள் இருக்கும் தீயை மூட்டு!"

'இளைஞர் சக்தி' எனும் மாபெரும் எழுச்சிக்கு அணை போட்டு (இனி போட்டு) அதனை ஆக்கபூர்வமான பாதைக்குத் திசை திருப்புவதென்பது சாதாரண காரியமல்ல. நட்புறவோடு அச்சக்தியுடன் கை குலுக்கி நல்வழிப்பாதைக்கு அதனை திருப்பி நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு அதனை பயன்படுத்தும் பணியில் எத்தனையோ சமய, சமூக, ஆன்மீக தன்னார்வ அமைப்புகள் ஈடுபட்டு வருகின்றன.

கால ஓட்டத்தில் அவ்வப்போது ஏற்படும் சில சமுதாய, விஞ்ஞான, கலாசார மாற்றங்கள் இளைய சமுதாயத்தை பாதித்து, முன்னேற்றப் பாதையிலிருந்து அவர்களை திசை திருப்பி விடுவது உண்டு. இப்படி உண்டாகும் தடைகளை, ஆன்மீகம் என்னும் பலமான உந்துதலால் தகர்த்தெறிந்து எழுச்சி மிக்க ஒரு புது இளைய சமுதாயத்தை உருவாக்குவதில் ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண மடத்தின் 'விவேகானந்த இளைஞர் அமைப்பு' ஒரு புது உத்வேகத்தோடு முனைப்பாய் செயல்பட்டு வருகிறது. நம் இளமை 2000 இதழுக்காக 'அமைப்பின்' முக்கிய பொறுப்பிலிருக்கும் சுவாமி விமுக்தானந்தாஜியை சந்தித்தோம்.

ஒரு பக்கம் புதுக்கோவில் கும்பாபிஷேகப் பணி, அதனை ஒட்டிச் செய்ய வேண்டிய சில ஏற்பாடுகள், நடுவே அமைப்புப் பணி, இடையே பத்திரிகை, அழைப்பிதழ்கள் என்று பகுதி, பகுதியாய் பல வேலைகள் திரு அருண்குமார் மகராஜிற்கு (சுவாமி விமுக்தானந்தா) இருந்த போதிலும் இடை, இடையே நமக்கும் நேரம் ஒதுக்கி சிறப்பிதழுக்கான செய்திகளைத் தருவதற்கு அவர் காட்டிய ஆர்வம் நம்மை மிகவும் நெகிழச் செய்து விட்டது.

சுவாமிஜியே விவேகானந்தா இளைஞர் அமைப்பினைப் பற்றி, அதன் அணுகு முறை பற்றி சொல்லத் துவங்கினார் –

'பிறரது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வது தான் சேவை' இதுதான் இந்த அமைப்பின் தாரக மந்திரம்னு சொல்லலாம். "இளைஞர் சிலரைத் திரட்டு. அவர்களுக்குள் உன்னுள் ளிருக்கும் தீயை மூட்டு" இது சுவாமி விவேகானந்தர் தமது சீடர்களுக்குக் கூறியது. "இங்கு 'தீ' என்று சுவாமிகள்





குறிப்பிடுவது லட்சிய வாழ்க்கை வாழ்வதற்கான தாகத்தை. ஒவ்வொரு இளைஞனும் வருங்காலத்தில் ஒரு லட்சிய புருஷனாக உயர வேண்டும் என்பதுதான் இந்த இளைஞர் அமைப்பின் கொள்கை. இந்த அமைப்பின் செயல்பாட்டை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். 1. ஆன்மீகப் பணி, 2. கல்விப் பணி, 3. சமுதாயப் பணி."

தற்போதைய இளைஞர்களின் விருப்பு, வெறுப்புகளை எப்படி இனம் கண்டு கொள்கிறீர்கள்?

சுவாமிஜி: "இந்த இளைஞர் அமைப்பில் மூன்று முக்கிய அம்சங்கள் உள்ளன. முதலில் பிரார்த்தனை. இதில் நமக்குப் பயனுள்ள ஒரு வாழ்வை வேண்டுவதோடு, அவ்வாறு பெற்ற பயனை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும் 'பிரார்த்தனை' இங்கு அவசியமாகிறது.

அடுத்து 'Complimentary session': இந்தப் பகுதியில் மாணவர்களின் முழு ஈடுபாட்டையும் வெளிக்கொணர முயற்சிக்கிறோம். முதல் வாரத்தில் மாணவன் தனக்குப் பிடித்த பொன்மொழி கூறி, அது தனக்கு ஏன் பிடித்தது என்பதற்கு விளக்கமும் அளிக்க வேண்டும். அடுத்து வரும் வாரத்தில் மாணவன் தனக்குப் பிடித்த சான்றோர்கள் பற்றியும், அவர்கள் மூலம் தனக்குக் கிடைத்த பாடத்தைப் பற்றியும் பேச வேண்டும்.

மூன்றாவது வாரத்தில் இச் சமுதாயத்தில் அவன் நல்லது என நினைக்கும் சில அம்சங்கள் பற்றியும், நான்காவது செஷனில் மாணவர் தான் கண்ட, படித்த, செவியுற்ற சில மோசமான நிகழ்ச்சிகள் செய்திகளைக் கூற வேண்டும். இதன் மூலம் ஒவ்வொரு மாணவனும் தன்னைச் சுற்றி நடக்கின்ற நிகழ்வுகளைப் பற்றியும், அவைகளை பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ளும் முறையைப் பற்றியும் அறிய வருகின்றான்.

தற்போதைய இளைய சமுதாயத்தின் பெரும் பிரச்னை என்று தாங்கள் நினைப்பது?

சுவாமிஜி : "ஆசைகளை வளர்த்துக் கொள்ளும் அளவிற்குத் தங்கள் தகுதியை வளர்த்துக் கொள்வதில்லை. தற்போதைய இளைஞர்களுக்குப் புதிதாக சிந்திக்கவும் பொறுமையில்லை. தன்னம்பிக்கை, துணிவு, புதியனவற்றில் விருப்பமில்லாமை இவைகளே இன்றைய இளைஞர்களின் நிலை. அரசாங்கமும், சமூகமும் கூட இளைஞர் களின் தகுதிகளை வளர்க்க ஆக்கபூர்வ திட்டங்களை வகுப்பதில்லை. இந்தச் சூழ் நிலையில் உள்ள இளைஞன் மன வலிமையற்று மிக மிகச் சாதாரண கணவனாய், தந்தையாய், ஊழியனாய் தன் காலத்தைக் கடத்தி விடுகிறான். லட்சிய நோக்கு, மனப்பான்மை, இலக்கு என்று எதுவுமே அவனுக்குச் சிறிதும் இருப்பதில்லை."

உங்களின் தற்போதைய பிரச்னைகள் இவைகள்தான் என்று இளைஞர்களுக்கு நீங்கள் சுட்டிக் காட்ட விரும்புவது –

சுவாமிஜி : "பொதுவாக பிரச்னைகள் தன் சார்பு பிரச்னை, பிறர் சார்பு பிரச்னைகள் என்று இரண்டு விதமாக உள்ளன.

முதலில் objective problem என்று சொல்லக் கூடிய பிறர் சார்பு பிரச்னை. ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளாத பெற்றோர்கள், படிக்க வசதியில்லாமை, வேலை திண்டாட்டம், நல்ல நண்பர்கள் அமையாமை - இவை அனைத்தும் ஒருவனுக்கு வெளியிலிருந்து வரும் பிரச்னைகள்.

அடுத்து subjective problem என்று சொல்லக்கூடிய சுய சார்பு பிரச்னை. இதில் இளைஞர்களின் மனோ ரீதியான பிரச்னைகள், பிரச்னைகளை சந்திப்பதில் அவர்களின் மனநிலை, உளப்பாங்கு போன்றவை.

இம்மாதிரி பிரச்னைகள் தீவிரமாகும் போது மனிதன் வாழ்வதற்கான ஆர்வத்தை இழக்கிறான். வாழ்க்கையின் சுவாரஸ்யத்தை இழந்தவன் மற்றவர்களிடம் இருக்கும் வாழ்க்கை ஆர்வத்தையும் அபகரிக்க முற்படு கிறான். இப்படி இளைஞன் தன் உள்ளும், புறமும் சந்திக்கும் இந்த ஆர்வமற்ற, தேக்க மந்த நிலைதான் இன்றைய இளைஞர்களின் பெரும் பிரச்னை என்று சுட்டிக்காட்ட விழைகிறேன்."

அரசாங்கமும், சமூகமும் இளைஞர் களின் பிரச்னைகளில் எவ்வாறு சம்பந்தப் பட்டுள்ளது?

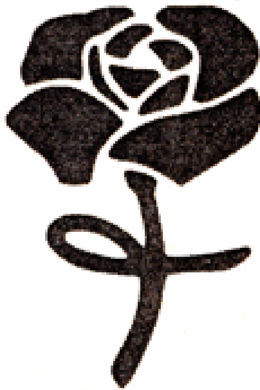
சுவாமிஜி: "சுருக்கமாக சொல்ல வேண்டு மெனில், இளைஞர்களின் சக்தியை அரசும், சமூகமும் மதிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண் டும். உயர்ந்த கருத்துக்களை அவர்களுக்கு எடுத்துக் கூறி தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க வேண்டும். நம் கலாச்சாரத்திற்கும் பண் பாட்டிற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்த ஆதர்ஷ புருஷர்களை முன்னுதாரணமாய் இன்றைய இளைஞர்களுக்கு நாம் கை காட்டி விடாததால்தான் ஊக்கமிக்க தலைவர் சுபாஷ் சந்திர போஸை விட மைக் கேல் ஜாக்ஸனையும் ஜடேஜாவையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையிலிருக்கிறார்கள்."

பிரச்னை என்பது எத்தரப்பு இளைஞர் களிடம் அதிகமாக உள்ளது. அதற்கு தாங்கள் கூறும் காரணம்?

சுவாமிஜி: "பிரச்னைகள் பணத்தைப் பொறுத்துத்தான் வருகிறது என்பதில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. பிரச்னை எத் தரப்பு மக்களிடம் அதிகம் என்பதை பொருட்படுத்தவுமில்லை. நான் சந்திக்கும் எத்தனையோ ஏழைகள் மன அமைப்பில் வளமானவர்களாக இருக்கிறார்கள். எத்தனையோ செல்வந்தர்கள் ஏழைகளுக்குத் தொண்டு செய்வதை பெரும் பேறாகக் கருது கிறார்கள். எங்களிடம் வருபவர்களின் பிரச் னைகளைப் புரிந்து கொண்டு, அவைகளை அவர்களுக்குப் புரிய வைப்பதில்தான் நாங்கள் முழுகவனம் செலுத்துகிறோம். ஒரு மனிதன் செல்வத்தால் அல்லாது, அவன் வெளிப்படுத்தும் தெய்வீகப் பண்புகளால் தான் மதிக்கப்படுகிறான் என்பது சுவாமி விவேகானந்தரின் வாக்கு".

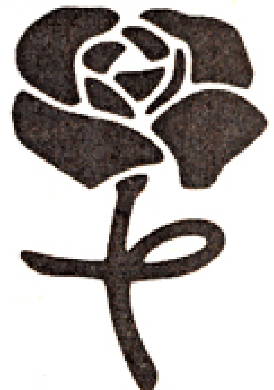
காட்டாற்று வெள்ளமென பெருகும் இளமையின் முரட்டுச் சக்தியை ஒருமுகப் படுத்தி சேவை செய்ய வைப்பதில் தங்க ளுக்கு ஏதாவது இடையூறுகள்?

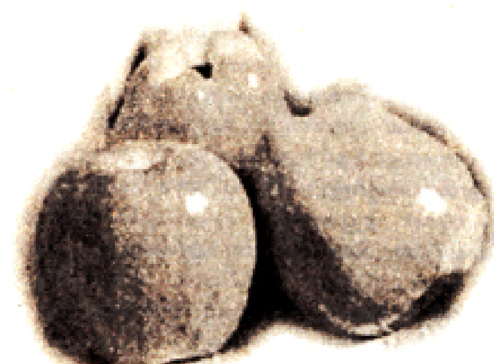
சுவாமிஜி: "படிப்பிலிருந்து ஒரு மாதம் லீவில் வந்திருக்கும் தனது மகனை எனக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்த அவனது தாயார், "என் மகனுக்கு, தொண்டு செய்ய ஏதாவது வாய்ப்பு கொடுங்கள்?" என்று விண்ணப் பித்துக் கொண்டார். ஆஜானுபாகுவான உடல் வாகு கொண்ட அந்த இளைஞர் கொஞ்சம் முரட்டுத்தனம் கொண்டவரா கவும் இருந்தார். கடந்த ஞாயிற்றுக்கிழமை உழவாரப் பணியினை மேற்கொண்ட போது அவரை சில காட்டுச் செடிகளை அரிவாள் கொண்டு வெட்டச் சொன்னோம். ஆரம்பித்த சிறிது நேரத்திற்குள் அயர்ந்து விட்டார். கைகளில் உண்டான கொப்புளங் களைக் காட்டி தன்னால் இது போன்று செய்ய இயலாது என்று பின் வாங்கி



பூக்களை பத்திரப்படுத்துவதற்காக நாம் ஈரத் துணியில் சுற்றி வைப்போம். அப்படியே ஈரத் துணியில் வைக்காமல் உப்புத் தண்ணீரில் நனைத்த துணியில் சுற்றி வைத்தால் புதிதாக இருக்கும்.

– ஸ்வர்ணா கிருஷ்ணகுமார்





கடையில் வாங்கி வந்த ஆப்பிள் புளிப்போ புளிப்பு.

* கத்திரிக்காய் போன்று வெட்டி வெந்தயக் குழம்பு வைத்தேன். பொங்கலுக்கு சூப்பர் சைட் டிஷ்.

* புளிப்பு ஆப்பிளோடு, பச்சை மிளகாய், உப்பு, கொத்தமல்லி, பொட்டுக்கடலை வைத்து சட்னி அரைத்து இட்லியோடு பரிமாறினேன். பறந்து போய்விட்டது.

* புளிப்பு ஆப்பிளைத் தோல் சீவி, துண்டுகளாக நறுக்கி, பயத்தம் பருப்போடு குக்கரில் வேக விட்டேன். உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்த்து, கடுகு, கடலைப் பருப்பு, இஞ்சி, பச்சைமிளகாய், வெங் காயம் வதக்கி வெந்த பருப்பைக் கொட்டி, மத்தால் நன்றாகக் கடைந்து விட்டேன். கொத்தமல்லி விதை, கடலைப்பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், பெருங்காயம் வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டு, பச்சைக் கொத்துமல்லியையும், 'சரக், சரக்' கென்று கத்திரிக்கோலால் வெட்டிப் போட்டேன். சூப்பர் கொத்சு போங்கள். புளியோ, எலுமிச்சம் பழமோ வேண்டாம்.

— ஆர். சுதா

விட்டார்.

உடனே நான் சேவை செய்வதற்கு முன்பு நாம் சேவை செய்யும் தகுதியினை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறினேன். ஒரு செயலுக்கு உடல் பலத்தைவிட வேறு பலங்களும் தேவைப்படும் என்பது அவருக்குப் புரிய வந்திருக்கும். மனோபலம் இருந்தால் தான் உடல் பலமும் உபயோகமாகும் அல்லவா?''

இயந்திர வாழ்க்கைக்குப் பழகிப் போன இன்றைய இளைஞர் கூட்டம் ஆன்மீகம் பக்கம் திரும்புமா?

சுவாமிஜி: ''எனக்குத் தெரிந்த எத்தனையோ பேர் கம்ப்யூட்டரில் கூட தங்கள் இஷ்ட தெய்வங்களை முதலில் வரவழைத்து விட்டுத்தான் தங்களின் அடுத்த ப்ரொக்ராமிற்குள் நுழைகிறார்கள். எந்த ஒரு துறைக்கும் இறுதி நிலை ஆன்மீகம்தான். தேடுதலில் மனிதனுக்கு அறிவியலைவிட ஆன்மீகத்தில் தான் அதிக வாய்ப்புள்ளது.

நாம் அண்ணாந்து பார்க்கும் அந்நியர்கள், விஞ்ஞானத்தின் முகட்டை எட்டிப் பிடித்தவர்கள் கூட இறுதியில் அமைதியைத் தேடி நம் ஆன்மீகம் தழைக்கும் இந்தியாவிற்குத்தான் வருகிறார்கள். அன்று முதன் முதலில் நிலவில் கால் பதித்து சரித்திரம் படைத்த நீல் ஆர்ம்ஸ்ட்ராங், இன்று கிருஸ்துவப் பாதிரியாராக பணிபுரிகிறார். இன்றைய இளைய வட்டங்களுக்கு ஆதர்ஷ புருஷனாய் விளங்கும் மைக்கேல் ஜாக்ஸன் 'தான் இந்திய மகரிஷி மகேஷ் யோகியிடம் யோகா கற்றதால்தான் இடைவிடாது உற்சாகமாக நடனம் ஆட முடிகிறது' என்கிறார். இவ்வளவு ஏன் 'டைடானிக்' படத்தால் புகழின் உச்சிக்கே சென்ற அதன் கதாநாயகிக்கு 'mental equilibrium' த்தை நம் இந்திய மண்ணில்தான் தர முடிந்தது. அறிவியல் மேதையான திரு ஐன்ஸ்டைன் ஒரு மிகச் சிறந்த ஆன்மீகவாதி. எனவே ஆன்மீகத்தை ஆணி வேராக பிடித்துக் கொண்டு அறிவியலில் ஈடுபடும் இளைய சமுதாயத்திற்கு வெற்றி நிச்சயம்.

அரிதான மானுட பிறவியின் தாத்பர்யத்தை பொறுப்புகளை உணர்ந்து இளைய சமுதாயம் செயல்படத் துவங்கினால் அப்புரட்சியில் இப்பாரதத்திற்கு எங்கும் எதிலும் வெற்றிக் கொடிதான். புதிய மில்லினியத்தில் வெற்றிக் கொள்ள இயலாத ஆன்மீக 'இந்திய வல்லரசு' உருவாவது நிச்சியம்.

பேட்டி : **கீதா மோஹன்**

தூங்கி எழுவது எப்படி?

ஜனவரி இதழில் வெளியிட்ட "கவிழ்ந்து படுத்துத் தூங்க வேண்டாம்" என்ற பொது வாக்யத்தின் பின்னால் நிறைய மருத்துவ ரீதிச் செய்திகள் உள்ளன. நம் உடம்பில் இடப்பக்கத்திலும், வலப்பக்கத்திலும் முக்கியமான இரு நாடிகள் உள்ளன. இதை இடை, பிங்கலை என்று தமிழிலும், இடா, பிங்களா என்று ஸம்ஸ்க்ருதத்திலும் கூறுவோம். இதை எளிதாக சூர்ய, சந்திர நாடி எனவும் சொல்லலாம். ஏனென்றால் இடது பக்கம் உள்ள சந்திர நாடி உடம்பில் குளிர்ச்சியையும், வலது பக்கம் உள்ள சூர்ய நாடி உஷ்ணத்தையும் பெருக்கும். அதாவது வலது பக்க மூக்கு துவாரத்தால் சுவாசிக்கும் போது உடம்பில் வெப்பமும், இடது பக்க மூக்கு துவாரத்தால் சுவாசிக்கும் போது குளிர்ச்சியும் உடலில் உண்டாகிறது.

இதை நன்கு அறிந்த நம் முன்னோர்கள் காலை எழுந்ததும் காற்றோட்டமான பகுதியில் அமர்ந்து இந்த மூச்சு விடும் பயிற்சி அல்லது ப்ரணாயாமம் செய்து வந்தார்கள். சந்தியாவந்தனம் காலை மாலை செய்பவர்கள் தன்னிச்சையாகவே இதைச் செய்து விடுகிறார்கள். மற்றவர்கள் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

காற்றிலும், தண்ணீராலும் தான் உலகில் வியாதி பெருகுகிறது என்று அன்றே கண்டதால்தான், யக்ஞங்களை வளர்த்து, அக்னிஹோத்ரம் தினமும் செய்து, காற்றை மாசுப்படுத்தும் நச்சுப் பொருட்களை அழிக்க ஏற்பாடுகள் செய்தனர்! எல்லாவற்றையும் ஆக்குவதும், அழிப்பதும் பஞ்ச பூதங்களே எனப் பெயரிட்டு அதையே கடவுளர்களாக வாயு, வருணன், அக்னி பகவான் எனப் பெயரிட்டு வழிபட்டனர். இதே "அண்டத்திலுள்ளதுதான் பிண்டத்திலும்" அதாவது நம் சரீரத்திலும் என்பதை



நமக்கு வலியுறுத்தவே இத்தனை பயிற்சிகளையும் (சூர்ய நமஸ்காரம், ப்ரணாயாமம், யோகம்) நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைபிடிக்கும் வழக்கமாக்கி வைத்திருந்தனர்.

பொதுவாகவே இரு பக்கமும் மூச்சை இழுத்து விடுவது பல சின்னச் சின்ன உடல் தொந்திரவுகளை போக்கடித்து விடும்.

துயிலுவது எப்படி?

நீங்கள் கவிழ்ந்து படுக்கும் போது மூச்சை அடைத்துக் கொள்கிறீர்கள். மல்லாந்து படுக்கும் போதும், பெண்கள் இடப்பக்கமும், ஆண்கள் வலப் பக்கமும் படுத்திருக்கும் போதும் காற்றின் (சுவாச) ஓட்டம் சீராக அமைய வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால் நம்மிடம் உள்ள பெரிய குறை, நம்மில் பலர் இழுத்து மூச்சு விடுவதில்லை. மேலோட்டமாக அதாவது shallow breathing தான் செய்கிறோம். இதனால் ஆக்ஸிஜன் பற்றாக்குறை உண்டாகி, இரத்த ஓட்டம், மற்ற உறுப்புகளின் செயல்திறன் முதலியன பாதிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் மூச்சு சரியாக உள்ளதா என எளிய பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். ஒரு பலூனை வாங்கி ஊதுங்கள். நீங்கள் எளிதில் பலூனை ஊதி நிரப்பி விட்டால் உங்களுக்கு "நோ ப்ராப்ளம்". அப்படி பலூனை ஊதவே முடியாமல் மிகத் திண்டாடினீர்கள் என்றால் தம் பிடிப்பதும், மூச்சு விடுவதும் சரளமாக இல்லை என்பது புரிகிறது. அதனால், மூச்சுப் பயிற்சி செய்யுங்கள் அல்லது பலூன் ஊதி பழகுங்கள்!

அடுத்த தடவை நீங்கள் படுக்கும் முன் இங்கே கூறியவற்றை மல்லாந்து படுத்தே யோசியுங்கள். 12 முறை ஆழ்ந்து மூச்சு எடுத்து விடுங்கள். 13ம் முறை கொட்டாவியுடன் தூக்கம் கண்களைத் தழுவிக் கொள்ளும்!

— லலிதா ரமேஷ்

பருப்பு இல்லாமல் ஒரு உசிலி!

பருப்பு இல்லாமல் உசிலியா? அதெப்படி?

வழக்கமாக உசிலிக்குத் தாளிப்பது போலவே தாளித்து –

வெந்த காய்கறிகளை (வாழைத்தண்டு, பீன்ஸ், வாழைப்பூ.... என ஏதோ ஒன்று.) சேர்த்து நீர்ப்பசை வற்ற வதக்கவும். வதங்கும் போதே –

மிக்ஸியில் – ஒரு பெரிய கைப்பிடி பொட்டுக்கடலை 2 வரமிளகாய், சீரகம் நைஸாகப் பொடி செய்து பெருங்காயப் பொடி சேர்த்து தட்டில் கொட்டி லேசாக நீர் தெளித்து புட்டு மாவு போல பிசிறவும். இது முக்கியம்.



காய் சுருள வதங்கியதும் பிசிறியதை பரவலாக சேர்த்து ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு இரண்டு நிமிடம் கிளறி, இறங்கி தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்துப் பரிமாறினால் சூப்பர் உசிலி என பாராட்டு நிச்சயம்!

(காயின் அளவுக்குத் தகுந்தபடி பொட்டுக்கடலை, காரம், கூட்டியோ சேர்க்கவும். முக்கியமாக –

தண்ணீர் விட்டு கட்டியில்லாமல் உதிரியாக பிசிறியே சேர்க்கவும். பொடியாகவே போட்டால் பொடி தூவிய கறி மாதிரி ஆகிவிடும்).

இந்தப் பொடியை தயாரித்து வைத்துக் கொண்டால் நினைத்த போது செய்யலாம்!

– எஸ். பட்டம்மா

புதுயுகம் பிறந்தது!...

பொழுது விடியும்பொழுது பூமாதேவி புனிதமடைகிறாள். மாதப் பிறப்பு, வருஷப் பிறப்பு, ஜென்ம தினம் ஆகியவை சக்தி வாய்ந்தவை. நூற்றாண்டு பிறப்பது நூறு மடங்கு பெரியது. (Millennium) புதுயுகம் பிறப்பது பூமியின் வாழ்வில் புதிய சகாப்தமாகும். புதிய யுகத்தில் புதுமைகள் மலரும். உலகம் என்ன பெறலாம்? நாடு பெறப் போவது என்ன? பெண்களுக்குரியது ஏதேனும் உண்டா?

புதுயுகத்தில் புதுமைப் பெண் என்ன சாதிக்கலாம்?

கர்மயோகி

சர்வதேச கமிஷன்கள் 5 உலக நிலைமையை விமர்சித்தன. கடைசி கமிஷன் உலகில் போர் அழியவும், வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தை ஒழிக்கவும், நிரந்தரமாக உணவு கிடைக்கவும், ரஷ்யாவின் நிலைமை மாறவும் உலகம் எதை அறிய வேண்டும் என்று விவரமாகக் கூறியபின்,

'மனிதனே வாழ்வின் மையம் என்பதே இவற்றை எல்லாம் சாதிக்கும்.'

என முடிக்கின்றது. அரசாங்கம் கொடுக்க வேண்டும். பணம் சாதிக்கும், புதிய நுட்பம் தேவை என்பவற்றைக் கடந்து இதுவரை உலகம் சாதித்தது அனைத்தும் மனிதன் சாதித்ததே என உணர்ந்து, மனிதனின் முக்கியத்தை உலகம் ஏற்றால் புதிய யுகம் பிறக்கும் எனவும் அறிக்கை கூறுகிறது.

உலகம் முன்னேறுகிறது. விரைவாக முன்னேறுகிறது என்பதையும் ஆயிரம் வழிகளில் பார்க்கிறோம். அவற்றுள் ஒன்று, "நான் கடைசி ஆண்டு சர்வீஸில் பெற்ற சம்பளத்தை என் மகன் முதலாண்டில் பெற்றான்" என்ற அனுபவம் பல பெற்றோருக்குண்டு. கடந்த 1950 ஆண்டுகளில் உலகம் முன்னேறியதைவிட கடைசி 50 ஆண்டுகளில் முன்னேறியுள்ளது என்றொரு ஐ.நா. அறிக்கை கூறுகிறது. அதன்படி நாம் எதை எதிர்பார்க்கலாம்?

* கடந்த ஆயிரமாண்டு பெற்ற அளவு முன்னேற்றம் அடுத்த 100 ஆண்டுகளில் பெற முடியும்.



* கடந்த 100இல் பெற்ற அளவு முன்னேற்றம் வரும் 10 ஆண்டுகளில் பெறலாம்.

என்பதாகும். அன்னை இத் தருணத்தில் நமக்கு சொல்லக்கூடியது என்ன? என்ற கேள்வியை எழுப்பி, நாடு, உலகம், குறிப்பாக பெண்களுக்குப் பொருத்தமான கருத்துக்களைக் காண்போம்.

ஆண்டுதோறும் நேரு நினைவுச் சொற்பொழிவு டெல்லியில் நடைபெறும். இந்த ஆண்டு அச் சொற்பொழிவில் நாட்டுக்குரிய எந்தக் கருத்துகளைக் கூறலாம் எனக் கருதி கீழ்க்கண்ட

முடிவுகட்கு வந்தோம். சொற்பொழிவாளர் அவற்றை சரி எனக் கருதினார்.

• வரும் காலத்தில் இந்தியன் சொந்தக்காலில் நிற்க வேண்டுமானால், வெளிநாட்டு உதவியை எதிர்பார்க்கும் மனப்பான்மையை கைவிட வேண்டும்.

• இன்று நாடு 134ஆம் நிலையில் உள்ளது. நம் பெருமுயற்சியால் 50 ஆம் இடத்திற்கு 5 ஆண்டுகளில் வர வேண்டும். 60ஆம் சுதந்திர ஆண்டாகிய 2007லாவது வருவது அவசியம்.

• நாடு அவ்வுயர்வையடைய தேவையான டெக்னாலஜி. திட்டங்கள் நம் கையில் உள்ளன.

• இத்திட்டங்களை நிறைவேற்றத் தேவையான பெருநிதியை உள்நாட்டில் உற்பத்தி செய்ய முடியும் என்று அரசியல் தலைவர்கள் அறிவதை செயல்படுத்துவது நல்லது.

• இவற்றைத் தீவிரமாக அமுல்படுத்த அவசரச் சட்டம் (administrative emergency) 5 ஆண்டுகளுக்குள் கொண்டு வரலாம்.

அபரிமிதமான வளம்

வரும் ஆயிரமாண்டுகளில் மனிதன் முக்கியமாகப் பெறப்போவது இன்று அவனால் கற்பனை செய்ய முடியாதது. இன்று நிலத்திற்குப் பஞ்சம், உணவுப் பற்றாக்குறை, தண்ணீர் தட்டுப்பாடு, வேலை இல்லை எனத் தட்டுப்பாடு, பற்றாக்குறை, பஞ்சம் என்பது பல துறைகளிலும் நிறைந்துள்ளது. மனிதன் தான் யார் என அறிந்தால் பஞ்சமும், பற்றாக்குறையும் நீங்கும். எப்பொருளும் அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும். அவற்றுள் முக்கியமானது பணம் உபரியாக மனிதனுக்கு வரும். பற்றாக்குறைகள் பலவிதம். அவற்றுள் மையமானது பணப்பற்றாக்குறை. அது விலகினால் எல்லாப் பற்றாக்குறைகளும் விலக வழியுண்டு என்பதை தட்டுப்பாட்டை அனுபவிப்பவர் ஏற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால் மனிதன் தானே பணத்தை உற்பத்தி செய்தவன் என்பதால், இன்று மனிதன் தன் திறனையும் முக்கியத்துவத்தையும் உணர்ந்து முயன்றால் பணத்தை அபரிமிதமாக உற்பத்தி செய்ய முடியும். இக்கருத்து குடும்பத்திற்கும், பெண்களுக்கும் எப்படி இத்தருணத்தில் பயன்படும் என்பதை மட்டும் இங்கு குறிப்பாகக் கருதுவோம். பரவலாக உள்ள சில குடும்ப நிலவரங்களைக் காண்போம்.

• எனக்குக் குடும்பத்தில் எந்தக் குறையுமில்லை, வருமானம் பத்தாது. அது உயர்ந்தால் எனக்கோ, கணவருக்கோ, பிரச்னையில்லை.

• எங்கள் குடும்பத்தில் சண்டை, பூசல், சச்சரவு பெரும்பாலும் பற்றாக்குறையால்தான் வருகிறது. பணவரவு அதிகமானால், இவை பெரும்பாலும் இருக்காது.

• எங்கள் குடும்பத்தில் பிரச்னை என ஒன்றுமில்லை. சம்பளம் போதாது என்றும் கூற முடியாது. ஆனால் என் கணவரால் இதைவிட அதிகமாக சம்பாதிக்க முடியும். அதற்கு வழி பிறந்தால் அதிர்ஷ்டம் வந்துவிட்டது என்றே கூறலாம்.

• என் கணவர் உழைப்பாளி, பிள்ளைகள் நல்லவர்கள், பிரச்னை என எதுவுமில்லை. ஆனால் ஆபீசராக வேலை செய்யும் என் கணவர் பிரபல கம்பெனி பியூன் சம்பளம் பெறுகிறார். அது கேவலமாக இருக்கிறது. யார் யாருக்கோ அதிர்ஷ்டம் எப்படியெல்லாம் வரும்பொழுது எங்களுக்குப் பொழுது விடியாதா? என எதிர்பார்க்கிறேன்.

பணம் பற்றாக்குறையில்லாத பல வீடுகளில் –

• பணம் முக்கியம். அதற்குக் குறைவில்லை. அன்பு, பாசம், நிம்மதியை மனம் நாடுகிறது. அதற்கு யாரேனும் வழி சொல்வார்களா என மனம் ஏங்குகிறது என்பது நிலை.

பணத்தை அபரிமிதமாகத் தேடுவது பலிக்கும். சுலபம் எனக் கூற முடியாது. அன்பை நாடினால் அதுவும் பலிக்கும். அன்னையை நாடினால் அதுவும் பலிக்கும். எளிதல்ல. பணம், அன்புக்குட்பட்டது. அதற்குரியது உயர்ந்த மனநிலை. அதை நாடினால் அன்பும், அதற்குட்பட்ட பணமும் நம்மை அபரிமிதமாகத் தேடி வரும். அதற்குரியவை மனத்திற்கும், செயலுக்கும் உரிய உயர்ந்த முறைகள். செயல் மட்டும் மாறினால் பணவரவு பெருகும். மனமும் மாறினால் அதிகமாகப் பெருகும். மனம் உயர சம்மதித்தால், அதற்கேற்ப செயல் உயர்ந்தால் அன்பும், பணமும் சேர்ந்து வரும். மனநிலை

பட்டாணி சுண்டலுக்குக் குக்கரில் வைத்ததும் சிறிது குழைந்து விட்டது. என் சகோதரி சொற்படி அந்த நீரை வடித்துவிட்டு சிறிது ஐஸ்வாட்டர் விட்டு இரண்டு நிமிடம் கழித்து தண்ணீரை வடித்துவிட்டு சுண்டல் தயாரித்தேன். நன்றாக இருந்தது.

– ரங்கப்ரியா



சாதாரண அரிசி மாவில் ஒரு தேங்காய், பச்சை மிளகாய், உப்பு, சேர்த்து அரைத்து வடை தட்டினால் ஆஞ்சநேயர் கோவில் வடை போல் பிரமாதமாக இருக்கும்.

- கே. உஷா



களையும், பணநிலைகளையும் கருதி, அவற்றிற்குள்ளே தொடர்பிருக்கிறதா என யோசிப்போம்.

குடும்பத்தில் பெண் மனம் உள்ள நிலைகளில் சில —

* நான் மாடாக உழைக்கிறேன். ஒருவர் கண்ணிலும் படுவதில்லை.

* காரியம் ஆக வேண்டுமானால் என்னைக் கூப்பிடுவார்கள். இல்லை எனில் நானொருத்தி இருப்பதே யாருக்கும் நினைவு வராது.

* என்னை சண்டைக்காரி என்கிறார்கள். எல்லோரும் சரியாக இருந்தால் நானும் சரியாக இருப்பேன்.

* யாராவது எதையாவது செய்யட்டும். எல்லோரும் நன்றாக இருந்தால் போதும் எனில், தினமும் யாராவது ஒருவர் என் கோபத்தைக் கிளப்புகிறார்கள்.

* எனக்கும் 50 வயதாகிறது. வீடு என்றால் இப்படித்தானிருக்கும். இனிமேல்தான் மாறப் போகிறதா?

* இந்த வீட்டிலும் 'பணமில்லை' என்ற சொல் மறையும் காலம் வரும் என நம்ப முடியவில்லை.

* நம்ம வீடு மாறினால் உலகமே மாறிவிடும். எனக்கு அந்த நம்பிக்கையில்லை.

இதுபோன்ற எண்ணங்களை கீழ்க்கண்டவை போல மாற்ற முடியுமானால் நாம் நம் வீட்டை எது போலவும் மாற்ற முடியும்.

* யார் கண்டு கொள்ளவில்லை என்றால் என்ன? நம் வீட்டிற்கு நான் வேலை செய்வது ஒரு பெரிதா? அதைச் செய்யாமலிருக்க என்னால் முடியாது. இதிலுள்ள சந்தோஷம் எதிலுமில்லை.

* எது நடக்க வேண்டுமானாலும், என்னிடம் வந்து முடித்துக் கொண்டு போகிறார்கள் எனில் நானே குடும்ப மையம் என்றறிந்து மனம் பூரிக்கிறது.

* யார் சண்டை ஆரம்பித்தாலும், அதை வளரவிடாமல் தடுப்பதே என் கடமை. எப்படி வீட்டிற்குள் சண்டை வரலாம்?

* எனக்குக் கோபம் வராது. எவரும் அதைக் கிளப்ப முடியாது. யார் எதைச் செய்தால் என்ன, அவரவர் சந்தோஷமாக இருக்கத் தானே செய்கிறார்கள் அதுதானே வேண்டும்.

* நம் வீடும் சௌகரியமாகும் என்ற நம்பிக்கை எப்பொழுதும் உண்டு.

* 50 வயது வரை இப்படி இருந்து விட்டேன். இனியாவது என்னால் குடும்பம் சந்தோஷப்பட, வசதிபெற வழியிருந்தால் கற்றுக் கொள்ளப் பிரியப்படுகிறேன்.

* இந்த வீட்டில் அனைவரும் மாற நான் செய்யக் கூடியது ஒன்றுண்டானால், அதை நான் செய்வேன்.

மனம் மாறுவது எளிதல்ல என்றாலும், மாற முடிவு செய்தால் முடியும் என்பது பலர் அனுபவம். மனம் உலகை உற்பத்தி செய்தது. பணத்தை உற்பத்தி செய்தது. நிம்மதிக்கு உறைவிடம் மனம். மனிதன் என நம்மைக் கூறுவது மனம் உடையவன் என்பதால். உடலால் உழைப்பதைவிட மனத்தின் அறிவால் உழைப்பதால் பலன் பல மடங்கு அதிகம். மனமே வாழ்வு. மனமே அடிப்படை. தெய்வம் நம்முள் செயல்பட மனத்தில் பக்தி, நம்பிக்கை வேண்டும் என்ற கருத்துக்களை ஒருவர் ஏற்றுக் கொண்டு, மனத்தால் எந்த அளவு செலுத்த முடியும், எந்த அளவு காரியங்களை சிறப்பாக செய்ய முடியும், மனத்தால் உயர்வானவற்றை எந்த அளவு தீவிரமாக நாட முடியும் என உணர்ந்து, அவ்வுணர்வுக்கேற்ற முடிவை மனத்தில் ஆழத்தில் எடுத்து விட்டால்,

அவருக்கு மனதில் புதுயுகம் பிறந்து விட்டது.

அவர் விரும்பியது கிடைக்கும். புதுயுகம் பிறக்கும் நேரத்தில் தவறாது கிடைக்கும். அவரே அன்னை அன்பரானால், இம் முடிவுடன் அன்னையை நாடினால், அவர் முடிவை சமர்ப்பணம் செய்தால், அவர் விரும்பும் அன்பு, பண்பு, பணம், வசதி கேட்ட அளவுக்குக் கிடைக்காது, அதிகமாக, அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும். அதையும் விரிவுபடுத்த விரும்பினால், நான் பெறும் அருளை அனைவரும் பெற வேண்டும் என்று மனம் மலர்ந்து வேண்டினால் பிரார்த்தனை பலிக்க புதுயுகம் பிறக்கும் வரை காத்திருக்காது. அதே க்ஷணம் அனைத்தும் பலிப்பது அன்னையிடம் அன்றாட நிகழ்ச்சி.



குழந்தைகளுக்கான தொலைபேசி மையம்!

குழந்தைகளுக்குப் பிரச்னை ஏற்பட்டாலோ அல்லது கஷ்டம் ஏற்பட்டாலோ தயங்காமல் பெங்களூரில் 1098 என்ற எண்ணை டயல் செய்தால் போதும். இனிமையான குரலில் பிரச்னைக்கு வழி கிடைக்கும். இந்த இனிய குரலுக்குச் சொந்தக்காரார் பிருந்தா சுப்ரமண்யம்.

'மக்கள் சஹாய வாணி' என்ற இந்த அமைப்பை உருவாக்கிய பிருந்தா,

"எல்லாவிதமான குழந்தைகளின் பிரச்னைகளை நாங்கள் தினமும் சந்திக்கிறோம். பல குழந்தைகள் பரீட்சைக்குப் படிப்பதற்காக அளவிற்கு அதிகமாக கட்டாயப்படுத்தப் படுகிறார்கள். சில குழந்தைகள் அவர்களுடைய எஜமான எஜமானிகளால் அடித்துத் துன்புறுத்தப் படுகிறார்கள். பல குழந்தைகள் பாலியல் கொடுமைக்கு ஆளாகிறார்கள். உடலாலும், மனதாலும் துன்புறுத்தப்படும் பல குழந்தைகளுக்கு நாங்கள் உதவி செய்கிறோம். பல சமயங்களில் அக்கம் பக்கத்துக்காரர்கள் கூட குழந்தைகளின் கொடுமைகளை தொலைபேசியில் எங்களுக்குக் கூற அவற்றை நேரில் சந்தித்து விசாரிக்கிறோம்'' என்று பெருமையுடன் கூறுகிறார்.

தொலைபேசி மூலம் ஆலோசனை வழங்குவது மட்டுமின்றி தினமும் பிருந்தா ரயில் நிலையத்திற்குச் செல்கிறார். அங்கு பம்பாய், சென்னையிலிருந்து வீட்டில் கோபித்துக் கொண்டு ஓடி வந்து விடும் குழந்தைகளை சந்தித்து ஆலோசனை கூறி அவர்களை திருப்பி அனுப்புகிறார். அப்படிப் போக முடியாதவர்களை மறு வாழ்வு இல்லத்திற்கு அனுப்பி வைக்கிறார். பிருந்தாவிற்கு எழுபதிற்கும் மேற்பட்ட அரசு சார்பற்ற தொண்டு இயக்கங்கள் துணை புரிகின்றன.

அவற்றுள் ஆஷ்ரயா, மாயா மற்றும் வாத்சல்யா தொண்டு நிறுவனம் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. மக்கள் சஹாய வாணிக்கு போலீஸ் உதவி அதிகம் உள்ளது. பெங்களூர் முன்னாள் கமிஷனர் ரேவணசித்தையா போலீஸ் வாகனங்களை மக்கள் சஹாய வாணிக்குக் கொடுத்திருப்பதால் குழந்தைகளை அழைத்துக் கொண்டு வர உபயோகமாகிறது. மேலும் கமிஷனர் அலுவலகம் அருகிலேயே இந்த அமைப்பு இயங்க அனுமதி வழங்கப்பட்டுள்ளது.

போலீஸ் உதவி ஒரு பக்கமும், அரசு சார்பற்ற தொண்டு நிறுவனங்கள் ஒரு பக்கமும் கைகோர்த்து மக்கள் சகாய வாணி சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது. இங்கு வரும் குழந்தைகளை பல நாட்கள் ஆகியும் பெற்றோர் தேடி வராவிட்டால் அவர்களை தத்து கொடுக்கும் திட்டம் உள்ளது. நிதி உதவி மட்டும் தாராளமாக இருந்தால் 'மக்கள் சஹாய வாணி' சிறப்பாக செயல்படும் என்கிறார் சமூக சேவகியான பிருந்தா சுப்ரமண்யம். மக்கள் சஹாய வாணி ஆரம்பித்து இரு வருடங்கள் முடிந்து விட்டன.

தகவல் : **இந்திரா கோபாலன்**



திருமூலர் சொல்லும் இளமை!

டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன்

“ஏய்ந்த பிராயம் இருபதும் முப்பதும் வாய்ந்த குழலிக்கு” என்ற திருமூலரின் திருமறைக்கு ஏற்ப இருபதைக் கடந்து முப்பதை நோக்கி விரைகின்ற மங்கையர் மலருக்காக சில வார்த்தைகள் திருமூலரின் திருமந்திரத்தில் இருந்து -

கடந்த இதழில் பெண்ணிற்கு ஏற்ற திருமண வயது இருபது என்று பார்த்தோம். இந்த இருபதில் உள்ள இளமைத் தன்மையை உணர்ந்துதான், குடும்பக் கட்டுப்பாட்டில், தீவிரமான கவனம் செலுத்தினாலும் பெண்ணிற்கேற்ற திருமண வயது 21 என்று அரசாங்கமும் கூறிவருகிறது.

ஐந்து வயது வரை குழந்தைகளை அன்புடனும் பதினைந்து வரை கண்டிப்புடனும் வளர்க்க வேண்டும். பதினைந்திற்கு மேல் நண்பனாக பாவித்து அன்பு செலுத்தி வளர்க்க வேண்டும். இருபதிற்கு மேல் தன்னைப் போல ஒருத்தியாகவோ, ஒருவனாகவோ கருதி, கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து வழி நடத்தினால் இல்லறம் இனிதே நடக்கும் என்று ஸ்ரீ மாதா அமிர்தானந்தமயி தேவி “இல்லறத்தார்க்கு இன்னுரை” என்ற புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இந்த இளமைக் காலத்தை எந்தப் பெண்ணும் ஆணும் வீணாக்க விரும்புவதேயில்லை. இந்தக் காலத்தை நன்கு அனுபவித்து விட வேண்டும் என்ற வேகம் தற்காலத்தில் அதிகமாக இருப்பதைக் காண்கிறோம்.

இந்த இளைய சமுதாயம் நாட்டின் ஆணிவேர். நமது கலாசாரத்தின் உயிர்நாடிகள். இவர்கள் எதை எதை அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதனை எடுத்துக் கூறி அவர்களை வழி நடத்த வேண்டுவதுதான் இந்த 2000-த்தில் பெரியவர்கள் கையில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய முக்கிய ஆயுதம்.

இளைய சமுதாயம் என்றாலே நன்கு உடை உடுத்தி அழகு படுத்திக் கொண்டு பளிச்சென திகழ வேண்டும், பார்ப்பவர்

கண்ணை மனதைக் கவர வேண்டும், மற்றவர் வாயளவிலாவது தன்னைப் புகழ வேண்டும் என்று எதிர் நோக்குகின்றனர். வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களோ, ஏதேனும் புகழ்ந்து விட்டால் தனது பையனுக்கு மமதை ஏறிவிடுமே என்று எண்ணி அடக்கி வாசிக்க விரும்பி மனதினுள் புகழ்ந்து கொள்வார்கள். ஆனால் வார்த்தைகளில் அடக்கி விடுகிறார்கள். இதனாலேயே வீட்டில் ''Generation gap'' உருவாகிறது.

திருமூலரோ ''பூசுவனவெல்லாம் பூசிப் புலர்த்திய
வாசநறுங்குழல் மாலையும் சாத்திய காயக் குழலி''

என்று ஒரு பெண் தன்னை எப்படியெல்லாம் ஒப்பனை செய்து கொள்வாள் என்று பலநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே கூறியுள்ளார்!

''மின்னிடையாளும் மின்னாளனும்'' என்ற வரிகளின் மூலம் பெண் எப்படியிருக்க வேண்டும் என்று மட்டுமில்லாமல் ஆணிற்கும் அதே வரிகளைப் பொருத்தி "மின்னாளனும்" என்பதன் மூலம் ஆணும் தன்னை அழகுறச் செய்து கொள்வதில் தவறில்லை என்று கூறுகிறார்.

அழகுடன் குணமும் சேர்ந்தால்தான் அழகுக்கு எழில் கூடுகிறது என்று "குணமதுவாகிய கோமளவல்லி'' என்று கேசரி யோகத்தில் விளக்கியுள்ளார்.

நல்ல குணங்கள் எது எது என்பதனை இளையவர்கட்கு எடுத்துக் கூறுவது பெற்றோர் உற்றோர், பெரியோர் ஆசான்கள் எல்லோருடைய முக்கிய கடமையே "தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலில்லை" ஆயினும்

"கோயிலின் உள்ளே குடி செய்து வாழ்பவர்
தாயினும் நல்லார் தரணி முழுதுக்கும்''

என்று திருமூலர் உடலில் உள்ள, "உள்ளமாகிய'' பெருங்கோயிலை தூய்மையாக வைத்திருப்பவர் தாயைக் காட்டிலும் நல்லவராவார் என்று அறிவுறுத்துகிறார்.

''இடக்கை வலக்கை இரண்டையும் மாற்றித் துதிக்கையால் உண்பார்க்கு சோர்வும் வேண்டாம்''.

அனைத்து இந்திய மக்களும் பாகுபாடு இல்லாது வணங்கும் முக்கிய தெய்வம் விநாயகர். வெளிநாடு செல்லும் போது பல வெளிநாட்டவர் இந்தியா வந்து சென்ற அடையாளமாகக் கழுத்து செயினில் விநாயகர் டாலரை போட்டிருப்பதை நான் பலமுறை பார்த்துள்ளேன்.

பலர் என்னிடம் "ஏன் இந்த உருவத்தை இந்தியர்கள் வணங்குகிறீர்கள்'' என்று கேட்டபோது, "நாங்கள் எப்போதுமே நடுநிலையை விரும்புபவர்கள். அதிக ஆசை, அதிக நஷ்டம் இல்லாது இருக்க ''Neutral'' எண்ணம் கொண்டவர்கள்'' என்றபோது அதை ரசிக்கவே செய்தார்கள்.

திருமூலர் இதனையே பலகாலம் முன்னமே உணர்த்தியுள்ளதை தற்போது பார்க்கிறேன். அளவுக்கு மேல் அதிகம் கிடைப்பின் என்ன செய்ய வேண்டும்?

''காக்கை கரைந்துண்ணுங்காலம் அறிமினோ ஆர்க்கும் இடுமின் அவரிவர் எண்ணன் மின்''

யாராக இருந்த போதிலும் அவர்கட்கு வேண்டியதை முடிந்தளவு கொடுங்கள். உயர்ந்தவர், தாழ்ந்தவர் என்ற பேதம் பாராட்ட வேண்டாம், யாராவது கூட உண வருந்த வரமாட்டார்களா என்று எதிர் பார்த்து சாப்பிடுங்கள். காக்கைகள் கூட தாம் உண்ணும் போது அக்கம் பக்கத்திலுள்ள தன் இனத்தைக் கூவியழைத்து பங்கிட்டு உண்கிறதல்லவா?

"கல்வி - கல்வி - கல்வி" இதுவே இளைய சமுதாயத்தின் மனதில் இரவு பகல் முழுதும்



வித்தியாசமான வற்றல் குழம்பு:

காரத்திற்கேற்ப மி. வற்றல் + து. பருப்பு 2 டீஸ்பூன் வறுத்துக் கொள்ளவும். 1 வெங்காயம், 1 தக்காளி, 1 பல் பூண்டு (பூண்டு பிடிக்காதவர் சேர்க்க வேண்டாம்) கால் மூடி தேங்காய் – சிறிதளவு வறுத்த வெந்தயம் சேர்த்து நைசாக அரைத்து புளித்தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கொதிக்க விடுங்கள். மறந்து விட்டேனே, உப்பு தேவைக்கேற்ப போட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

– பி. சுமதி

பரவியிருக்க வேண்டும். "இளமையிற்கல்" என்ற மொழிக்கேற்ப முடிந்த அளவு படியுங்கள் ஞானம் பெறுங்கள் என்பதனை,

"கணக்கறிந்தார்க்கன்றி காண
லொண்ணாது"

கல்வி கற்றறிந்தாமோ"

என்று கல்வியின் பெருமையை உணர்த்துவதுடன் கல்வியில்லாதவரை எப்படி சமுதாயம் வெறுத்து ஒதுக்கும் என்பதனையும் கூறுகிறார்.

"கல்லாத மூடர்க் காணவும் ஆகாது
கல்லாத மூடர் சொல்கேட்க கடன் அன்று
கல்லாத மூடர் கருத்ததறியாரே."

என்று பலவாறு கூறி கல்வி நலமில்லாதவரின் சகவாசம் பொருந்தாது என்று கூறுகிறார்.

மதுவும் மாதும் மனிதனின் வாழ்க்கையில் மகத்தான பங்கு வகிக்க வேண்டும் அப்போதுதான் இளமையை அனுபவித்ததாக இளைய சமுதாயம் நினைக்கிறது. கடந்த ஜனவரி 1ம் தேதியன்று நகர அரசு மருத்துவமனைகளில் சராசரியாக 50 முதல் 100 வரை காயம் பட்ட கேஸ்கள் வந்துள்ளனர். இவர்களின் வயது 16 முதல் 20க்குள். பெரும்பாலோனோர் மாணவர்கள். இவர்களில் 95% மது குடித்து இருந்ததற்கான மருத்துவ குறிகள் இருந்தன. இவர்களில் சிலர் வீடு புகுந்து குழந்தைகள், பெண்களைத் தாக்கியதாகவும் தெரிகிறது. இந்த அளவு இளைய சமுதாயத்தை ஆட்டி வைக்கும் மதுவை மறக்க வேண்டியது. சமுதாயதின் காலக் கட்டாயம். இதனைத் திருமூலரும் அன்றே பலவாறாக உணர்த்தியுள்ளார்.

"காமமும் கள்ளுங் கலதி கட்கேயாகும்"

"வாமத்தோர் தாமும் மதுவுண்டு மாள்பவர்"

காமத்தோர் காமக் கள்ளுண்டே கலங்குபவர்".

"மயக்கு மதுவுண்ணு மாமூடர் தேரார்"

என்று பலவாறாக மதுவருந்துபவர்களைக் கடிந்து கொள்ளுகிறார்.

மாதராசை கொள்ளுவதும் தவறு என்பதனை,

'காய்ச்ச பலாவின் கனியுண்ண மாட்டாமல் எச்சம் பழத்துக் கிடருற்றவாறே"

என்று கூறியுள்ளார்.

கடைசியாக இளைய சமுதாயம் நல்ல சமுதாயமாக திகழ கொல்லுதல், களவாடுதல், கள்ளுண்ணுதல், பொய் பேசல் முதலான



இரும்பு வாணலியில் பொரியல் செய்தால் நம் உடலுக்குத் தேவையான இரும்புச்சத்து கிடைத்துவிடும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை! ஆனால், பொறியல் செய்து முடித்ததும் சோம்பல் படாமல் வேறொரு பாத்திரத்தில் மாற்றி விடவும். அதே வாணலியில் இருந்தால், கறுத்து ருசி மாறிவிடும்.

— ஜெயா



காரியங்களைச் செய்யாமல் ஈசனை எண்ணி ஆனந்தமயமாக வாழ வேண்டும் என்பதனை,

"கொலையே களவு கட்காமம் பொய்கூறல்
மலையான பாதகமாம் அவை நீக்கி
தலையாங் சிவனடி சார்ந்து இன்பங்
சார்ந்தோர்"

என்ற வரிகளில் உணர்த்தியுள்ளார்.

தற்காலத்தில் உலகை உலுக்கி வரும் எய்ட்ஸ் நோய்க்கு வித்திடுவதே இளைய சமுதாயம் விரும்பும் 'அனுபவிக்க வேண்டும்' என்ற ஆர்வமே.

பெற்றோர் வாழ்க்கை நெறிமுறைகளைக் கற்றுக் கொடுக்கின்றனர், கல்வி கொடுக்கின்றனர், ஆன்மீக வழி, தார்மிக வழியையும் காட்டி குழந்தைகளை வளர்க்கின்றனர். ஆனால் தாம்பத்திய வழியை மட்டும் காட்டுவதில்லை. திருமணத்திற்கு பின் தானே அனுபவத்தில் அறிந்து கொள்ளட்டும் என்று விட்டு விடுகின்றனர். ஆனால் ஆர்வக் கோளாறால் சிலர் திருமணத்திற்கு முன்னரே இதனைத் தெரிந்து கொள்ள எண்ணி சிக்கலுக்குள்ளாகின்றனர். இதற்கு முக்கிய காரணமே செக்ஸ் கல்வியறிவு இல்லாமையே. இதனால் ஏற்படும் விளைவுகளையும் மக்களுக்குச் சரியாக அறிவுறுத்த வேண்டியது இந்தச் சமுதாயத்தின் மிகப் பெரிய பொறுப்பாகும்.

Looking for a Teacher?



IndiaStudentInfo.com

Any Teacher. Any Subject ... ONLINE

For Franchise enquiries and registration contact:

INFO NETWORK MANAGEMENT COMPANY LTD.
199, North Usman Road, T. Nagar, Chennai-600 017.
Tel.: 8211105/ 8211107.

கிரேக்க நாட்டுப் பெண்களின் காணிக்கை!



கிரேக்க நாட்டு மக்கள் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரி மாதம் எட்டாம் தேதியை, பிரசவத்தில் உதவும் மருத்துவப் பெண் (Mid wife) களுக் கென அர்ப்பணித்து ''ஸெயின்ட் டொமேனிகா தினம்'' என்று கொண்டாடுவது, பண்டைக் காலம் தொட்டு நடந்து வரும் ஒரு பழக்கம். பல்கேரியா நாட்டிலிருந்து அகதிகளாக வந்து குடியேறிய மாஸி டோனியா பிராந்தியத்துப் பெண்கள் இந்தத் தினத்தைக் கொண்டாடி வருகின்றனர்.

அன்றைய தினம் பெண்கள் கூடி, மது அருந்தி, ஆடிப்பாடி, விருந்து உண்டு களிப்பது வழக்கம். இதில் கருத்தரிப்பு நிற்காத பெண்களே கலந்து கொள்வர். அன்றைய தினம் காலையில் பெண்கள், தம் கிரா மத்து மருத்துவப் பெண்ணின் கை, கால் கழுவி, அவளது தொழிலுக்குத் தேவையான சோப்பு, கைத் துண்டு, தவிர மது, சிறப்பாக தயாரித்த உணவு ஆகிய பல பொருள்களை காணிக்கையாகக் கொடுத்து உபசரிப்பது வழக்கம். தமக்கு மீண்டும் அவள் பிரசவம் பார்க் கும் தினத்தை எதிர்பார்த்து இந்த உபசரணை செய்வதாகக் கூறப்படுகிறது.

பின்னர் பெண்கள் கிரா மத்தின் வயது வந்த பெண்கள் தயாரித்து அளிக்கும் ஸ்கீமா (Schema) என்ற தடித்து உருண்ட இறைச்சி பொதிந்த உணவுப் பண்டத்தை முத்த மிட்டு வாங்கி, உண்டு பரவச மடைவார்கள்.

இந்த சடங்கிற்கென மருத் துவப் பெண், தங்க முலாம் பூசிய செயற்கை மலர்களை அணிந்து, தன் கூந்தலில் பூண்டு, வெங்காயம் ஆகிய வற்றை சூடியிருப்பாள். தவிர உலர்ந்த அத்திப் பழம், திராட் சைப் பழம், உலர்ந்த அவரைக் காய் முதலிய பொருள்களா லான அட்டிகை அவளது கழுத்தை அலங்கரிக்கும். பெரிய வெங்காயம் ஒன்றை தன் மணிக்கட்டில் கைக்கடியார மாக அணிந்திருப் பாள். இந்த நிலையில் அந்த மருத்துவப் பெண்ணை 'ஜெனிடில்லிஸ்' என்ற கிரேக்க மகப் பேறு தெய்வமாக அவர்கள் வழிபட்டுக் கொண் டாடுவர்.

தொடர்ந்து நடைபெறும் பெரிய விருந்தில், பெருவாரியாகக் கலந்து கொள்ளும் பெண்கள், அளவுக்கு மீறி அருந்திய மதுவின் மயக்கத்தில் ஆழ்ந்திருப்பர். இது கண்ணிய மற்ற செயலாகக் கருதப்படுவதில்லை.

விருந்துக்குப் பின், மருத்துவப் பெண்ணை அலங்கார வண்டியில் தம் கிராமத்து நீரூற்றுக்கு ஊர்வலமாக அழைத்துச் சென்று, அங்கு அவள் மீது நீரை வாரி இறைப்பதுண்டு. இவ்வாறு வீதி உலா வருகையில் பெண்கள் செய்யும் கேலியும் பாட்டும், பெண்மைக்கு ஒவ்வாமல் இருக்கும்.

இவ்வாறு பெண்கள் களியாட்டங்களில் ஈடு பட்டிருக்கும் பொழுது, அவர்களது கணவர்கள், வீட்டைப் பெருக்கி சுத்தம் செய்வது, குழந்தையைத் தாலாட்டி தூங்க வைப் பது, சமையல் செய்வது, துணி நெய்வது ஆகிய வீட்டு வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருப்பார்கள். தப்பித் தவறி, வெளியில் கூத்தாடும் பெண் களின் நடுவில் அகப்பட்டுக் கொண் டால் அந்த ஆண்கள் படும் அவதிக்கும் கிண்டலுக்கும் அளவேயில்லை.

மிகப் பழைமையான கிரேக்க நாட்டில் நாகரீகம் வளர்ந்த இன்றைக்கும் நடைமுறை யிலுள்ள பழங் கால நாகரீகம் இது.

இதில் ஒரு ஆச்சர்யம், ஆந்திராவில் தெலுங்கு பேசும் இனத்தாரிடையே யும் இதே போன்று பண்டிகை இருப்பதுதான். ஆனால் நம் நாட்டு நாகரீகத்தில் பெண்களுக்கு மது அருந்துதலோ, அளவுக்கு மீறிய களி யாட்டமோ கிடையாது. அந்தக் காலத்தில் பிரசவ சமயத்தில் வந்து உதவி செய்து, சில சமயம் பிரச வமும் பார்க்கும் துணி துவைக்கும் இனத்தவரை அழைத்து விருந்து வைப்பதுதான் அந்தப் பண்டிகை. பிரசவமானவள் மற்றும் சிசுவின் துணிகளையெல்லாம் சிறிதும் முகம் சுளிக்காமல் துவைப்பதால் அதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் முகமாக முதலிலேயே அவர்களுக்கென ஒரு பண்டிகை கொண்டாடுகிறார்கள். புடைவை வாங்கிக் கொடுத்து, அறுசுவை உணவு தயாரித்து அளிப் பார்கள்.



ஒரு அழகிய நன்றி கூறும் பண்பாடு மிக்க பண்டிகையாக இங்கு கொண்டாடப்படும். ஆனால் இரண்டு நாட்டு மக்களுக்கும் இடையே உள்ள கருத்து ஒற்றுமை நம்மை வியக்க வைக்கிறது.

— லலிதா ஜனார்த்தனன்



• ஊர்வசி

எங்கள் பக்கம்

கம்ப்யூட்டர், இன்டர்நெட், எம்.டி.வி., போன்ற புரட்சிகரமான கண்டு பிடிப்புகள் உலகத்தின் முகத்தையே மாற்றியிருக்கிறதோ இல்லையோ கடந்த சில ஆண்டுகளாக இளைய சமுதாயத்தினிடத்தில் பெரும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன என்பது யாருமே மறுக்க முடியாத உண்மை! அதிலும் இளம் பெண்களிடம் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றம் ஒருபுறம் ஆச்சரியத்தை உண்டு பண்ணுகிறது என்றாலும் மறுபுறம் பெற்றோர்களின் தூக்கத்திற்கு நிரந்தரமாக 'குட் பை' சொல்லி விட்டது என்றே கூறலாம்.

ஒருபுறம் நவநாகரிக பெண் சமுதாயம் டூ வீலர்களில் நகர்புறத்தையே ஒரு கலக்கு கலக்கிக் கொண்டு, அவர்களது அதீதமான திறமையின் ரேஞ்சுக்கு தகுந்தாற்போல் என்னென்னவோ புதுப்புது விஷயங்களுக்குள் புகுந்து புறப்படும்போது பெற்றோர்களின் நெஞ்சங்கள் பூரிப்பது என்னவோ நிஜம்தான். ஆனால் நமது பழக்கவழக்கங்களைப் புறம் தள்ளி அவர்கள் செல்லும்போது பயம்தான் ஆரம்பிக்கிறது.

இப்படி பெற்றோர்களுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் நெஞ்சுவலி ஏற்படுத்துவது நியாயமா என்று சில 'மாடர்ன்' அழகிகளை முற்றுகையிட்டு கேட்டோம். அவர்களோ எங்கள் பக்கம் நியாயமும்தான் கேளுங்களேன் என்கிறார்கள் -

கீர்த்தனா (பி.ஏ. பொருளாதாரம் முதலாம் ஆண்டு) :

"தற்காலத்தில் இளைய சமுதாயம், முக்கியமாக பெண்கள் துணிச்சலானவர்களாகவும், வெளிப் படையானவர்களாகவும், நேர்மையுள்ளவர்களா கவும் இருக்கிறார்கள். வாழ்க்கையை பழைய தலைமுறையை விடவும் சிறந்த விதத்தில் எதிர் நோக்குகிறார்கள்.

நாங்கள் மாடர்னாக இருக்கிறோம் என்பதால் எங்களுக்குச் சிறந்த கொள்கைகளோ எண்ணங்களோ இல்லை என்று அர்த்தமில்லை. பழைய தலைமுறையை விடவும் அதிகமாகவே சிறந்த இலட் சியங்களும் கொள்கைகளும் உள்ளவர்கள் நாங்கள். எங்களுக்கு அதிகமாகவே எங்கள் வாழ்க்கையில் சாதிக்க வேண்டும், எங்கள் திறமையை நிரூபிக்க வேண் டும் என்கிற தாகம் இருக்கிறது.

நாங்கள் சுதந்திரமாகவும் நாகரிகமாகவும் இருந் தாலும் கூட எங்களுக்கென்ற சில எல்லைக் கோடுகளை வகுத்துக் கொண்டு அவை மீறாமல் பார்த்துக் கொண் டிருக்கிறோம். மேலும் ஆபாசமான உடைகளை அணிந் தால்தான் ஆண்களைத் தூண்டுவதாக குற்றம் சாட்ட முடியும். நாகரிகமான உடைகளை அணிவதால் ஆபாச மான உடைகளை அணிகிறோம் என்ற அர்த்தம் இல்லை.

இப்போது சரிகா ஷாவின் சம்பவத்தையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவளும் அவளது தோழிகளும் சல்வார் கமீஸ் அணிந்து கூட்டமாகத்தான் போய்க் கொண் டிருந்தார்கள். அப்படியும் ஈவ் டீஸிங் நடக்கவில்லையா? நம் சமுதாயத்தில் சில ஆண்கள், பெண்கள் எப்படியிருந் தாலும் கேலி செய்வார்கள். அவர்களை மாற்ற முடி யாது.

அதனால் நாகரிகத்தைக் குற்றம் சாட்டுவது சரி யில்லை. இது இந்தியா, அமெரிக்கா இல்லை என்பது நாங்கள் அறிந்ததே. அதனால் நாங்கள் எல்லை மீறுவ தில்லை.

வளர்ந்த தலைமுறையினர் எங்களுக்குப் பதிலாக தாங்களே சிந்திக்க விரும்புகிறார்கள், தங்களுக்கு


• பவித்ரா நடராஜன்

யோசயமும்தான் கேளுங்களேன்!

எங்களைவிட அனுபவம் அதிகம் என்கிற ஒரே காரணத்தைக் கூறி. முதலில் இதை அவர்கள் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எங்களையும் சிந்திக்க அனுமதியுங்கள். எங்களை நிரூபித்துக் கொள்ள வாய்ப்பு கொடுங்கள். இடையில் நாங்களும் சில தவறுகளை செய்யலாம். ஆனால் தவறுகளே செய்யாமல் எவரும் வாழ்க்கையில் எதையும் கற்றுக் கொள்ள முடியாது.

'அதை செய்! இதை செய்யாதே' என்று எப்போது பார்த்தாலும் ஆதிக்கம் செலுத்துவதை நிறுத்தி நாங்களும் மன முதிர்ச்சி பெற்றவர்கள், நல்லது கெட்டது தெரிந்தவர்கள் என்று நம்புங்கள்.

நாங்கள் அளவுக்கு அதிகமான சுதந்திரத்தைக் கேட்கவில்லை. ஒரு குறுகிய சமுதாயத்தில் அடைக்கப்பட்டிருந்த உங்களை விட பத்து மடங்கு அதிகம் மனமுதிர்ச்சி எங்களுக்கு இருக்கிறது. எங்களால் சரியான முடிவுகளை எடுத்தும் சிறப்பாக சாதிக்க முடியும்.

தற்காலத்திய மாடர்ன் தலைமுறையினர் உற்சாகம் கொப்பளித்துக் கொண்டு கலகலப்பாக இருப்பவர்கள். புதிய அனுபவங்களை, புதிய கண்டுபிடிப்புகள் புதிய அட்வென்ச்சர்களை நாடுபவர்கள் நாங்கள். இப்படியிருந்தாலும் ஒரு எல்லையை மீறுபவர்கள்தான் வாழ்க்கையை நாசப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

எங்கள் தலைமுறையினரை அளவுக்கு அதிகமாக ஆதிக்கம் செலுத்தி அடக்க முற்பட்டால்தான் ஆபத்து. அப்படி அடக்கப்பட்ட பெண்கள்தான் அதிக அளவிற்கு எல்லையை மீறுபவர்கள். எங்களுடன் கலந்து பேசி, எங்களைப் புரிந்து கொண்டு சில அன்பான வார்த்தைகளை பகிர்ந்து கொண்டால் எல்லாமே இனிமையாக முடியும்.

நாம் எல்லோருமே ஒரு முறைதான் வாழ்கிறோம். அந்த வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக வாழ வேண்டும். எங்கள் இலட்சியங்களை அடைந்து வாழ்க்கையில் உருப்படியாக சாதிக்க வேண்டுமென்ற வேகம் எங்களுக்கு இருக்கிறது. வேண்டாத சில பழைய விஷயங்களை மறந்துவிட்டு ஒரு அருமையான எதிர்காலத்தை வர வேற்கலாம் வாருங்கள்."

பவித்ரா நடராஜன் (பி.எஸ்ஸி, ஜுவாலஜி மூன்றாம் ஆண்டு. கல்லூரி மாணவிகள் சங்கத்தின் தலைவி) :

"நாகரிகம் என்பது அரைகுறை ஆடைகள் அணிவதும் மேற்கத்திய கலாச்சாரத்தைப் பின்பற்றவும்தான் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். என்னைப் பொறுத்த வரையில் மாடர்னாக இருப்பது என்பது நவீன சிந்தனைகள் அடங்கிய, ஒரு பரந்த மனப்பான்மையுடன் இருப்பது என்பதுதான். எந்த ஒரு விஷயத்தையும் ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் கிரகித்துக் கொள்வதற்கும் மனக்கதவை திறந்து வைத்துக் கொள்வதுதான் மாடர்னாக இருப்பதற்கு அர்த்தம்.


• ஸ்வேதா

மேற்கத்தியவர்களே நம் கலாச்சாரத்திலிருந்து எத்தனையோ விஷயங்களை எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்

Supplement to Mangayar Malar
February 2000

கள். குடும்ப அமைப்பைப் பற்றிய விஷயத்திலிருந்து மூக்குக் குத்திக் கொள்வது வரை பல விஷயங்களை அவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

நமது கொள்கைகளையும் பண்பாட்டையும் மேல் நாடுகளின் எண்ணங்களுடன் இணைத்துக் கொள்ளலாம். அப்படி சில விஷயங்களை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாவிட்டால் அதைப் பற்றிய தெளிவான கண்ணோட்டத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக, திருமணத்திற்கு முன்பு ஆணும் பெண்ணும் பழகக் கூடாது. வேறு உறவு கூடாது என்பது அவரவர் தீர்மானிக்க வேண்டிய விஷயம். இதை ஆதரிக்காதவர்கள் அதற்கான காரணத்தை உணர்ந்து அதைத் தீவிரமாக நம்ப வேண்டும்.

என்னை பொறுத்த வரையில் இதுதான் சரி என்று ஒருவர் நினைப்பதற்கு அவருக்கு உரிமையிருக்கிறது. ஆனால் பொழுது போக்குவதற்காக ஒருவர் இப்படிச் செய்வது தவறு. மேலும் பெண்கள்தான் இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

திருமணமாவதற்கு முன் உறவு கொள்வதை நான் நிந்திக்க மாட்டேன். நான் இந்த விஷயத்தை நம்பாததால் நான் அப்படி நடந்து கொள்ள மாட்டேன் என்பது உறுதி.

நான் சிறு வயதிலிருந்தே கோ-எஜுகேஷன் ஸ்கூலில்தான் படித்திருக்கிறேன். அதனால் ஆண்களுடன் பேசுவதும் பழகுவதும் வெளியில் போவதும் தவறு என்று நினைப்பதில்லை. தனியாக பழகினால்தான் ஏதேனும் அசம்பாவிதம் நடப்பதற்கு வாய்ப்புகள் உண்டாகும். கும்பலாக வெளியிடங்களுக்குப் போய் வந்தால் என்ன தப்பு?

சென்னையில் ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணும் டூ வீலரில் போனாலே அவர்களுக்குள் ஏதோ தகாத உறவு இருக்கும் என்கிற சந்தேகக் கண்ணோட்டத்துடன் பார்ப்பவர்களே அதிகம். சென்னை மிகவும் கட்டுப்பாடும் கண்டிப்பும் அதிகமுள்ள இடம். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் ஒளிவு மறைவாக சிலர் எத்தனையோ முறைகேடான விஷயங்களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டே அடுத்தவர்களை நிந்திக்கும் 'ஹிப்போகிரிட்டுகள்'!

எங்கள் தலைமுறை அதிகம் 'எக்ஸ்போஷர்' உள்ள, அதிகம் கவனமுள்ள தலைமுறை.



• கீர்த்தனா

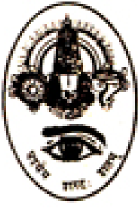
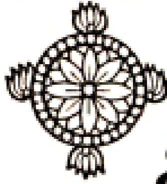
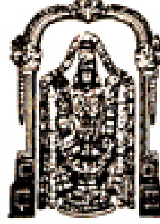
பழைய தலைமுறையினர் எங்களுக்கு ஒன்றுமே தெரியாது என்று நினைக்கிறார்கள். எங்களுக்கு என்ன வேண்டுமென்பது எங்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும். உதாரணமாக கல்வியையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தக் காலத்துச் சிந்தனைகளில் ஊறியவர்கள் இஞ்ஜினியரிங்கும் மருத்துவமும் விட்டால் வேறு வாழ்க்கையே இல்லை என்று இன்னும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த பிரபஞ்சம் முழுவதும் ஆயிரமாயிரம் சந்தர்ப்பங்கள் நிறைந்ததாக மாறி விட்டது. இன்றைக்கும் பழைய சிந்தனைகளிலேயே உழன்றால் எப்படி?

ஆனால் இளைய தலைமுறையினர் சிலரும் அரைகுறை ஆடைகள் அணிவதுதான் 'மாடர்னாக' இருப்பது என்று நம்புகிறார்கள். பெற்றோர்களின் முன் சல்வார் கமீஸில் கிளம்பி பிறகு டிஸ்கோவிற்குச் சென்று மிடி அணியும் சில பெண்களை நானே பார்த்திருக்கிறேன். ஒரு விதத்தில் இந்தப் பெண்களை நாம் குறை கூற முடியாது. அளவுக்கு அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்தப் பட்டதால்தான் இவர்கள் இப்படி எதிர்ப்பு தெரிவிக்கிறார்கள்.

அதே மாதிரி உடைகளை இடம் பார்த்து அணிந்து கொள்ள வேண்டும். மார்க்கெட்டுக்கு மிடியணிந்து தனியாகச் சென்றால் இவர்கள் ஆபத்தை வரவேற்கிறார்கள் என்று அர்த்தம். அதே உடைகளை நாகரிகமான இடங்களில் அணிந்தால் யாரும் திரும்பிக் கூட பார்க்க மாட்டார்கள்.

ஆண்கள் பலரும் ஒருமாதிரியான கண்ணோட்டத்துடன் தான் இருக்கிறார்கள். ஆனால் வேதனைப்பட வேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால் பெண்களே பெண்களுக்கு எதிரியாக இருப்பதுதான். பெண்கள் தங்களுடைய எண்ணங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது வேண்டுமானால் மினி ஸ்கர்ட்டும் சர்ட்டும் அணிவது தரக்குறைவாக இருக்கலாம். ஆனால் சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இதுவே சாதாரண விஷயமாகி விடும். ஆனால் சில பெண்கள் ஆண்களைக் கவர்வதற்காக இந்த மாதிரி உடைகளை அணிகிறார்கள் என்பதும் மறுக்க முடியாத உண்மைதான்.

மேம்பட்ட கருத்துக்களை உட்புகுத்துவது பெற்றோர்தான். 'வேல்யூஸ்' முதலில் வீட்டில்



NAVAJEEVAN BLIND RELIEF CENTRE (REGD)

(FREE HOME FOR THE BLIND AND AGED)

2-21A, SAPTAGIRI ASHRAM, TIRUCHANOOR, TIRUPATI - 517503.

'எந்தரோ மஹானுபாவுலு – அந்தரிகி வந்தனமுலு' வணக்கம்

'எந்தரோ மஹானுபாவுலு' என்று பெரியோர்கள் கூறியபடி எத்தனையோ ஊர்-பெயர்-முகம் தெரியாத கருணையுள்ளம் கொண்ட ஆஸ்திக அன்பர்கள் கடந்த இருபது வருடங்களாக அளித்து வரும் ஆதரவின் காரணமாக, திருப்பதி நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் சுமார் 100 பார்வையற்ற குழந்தைகளும் ஆதரவற்ற முதியவர் களும் இலவசமாக உணவு, உடை, இருப்பிடம் மற்றும் கல்வி-அறிவு பெற்று, பயனடைந்து வருகிறார்கள். மேலும் 50 படுக்கைகள் கொண்ட, ஒரு இலவசக் கண் மருத்துவமனையும் (Navajeevan Free Eye Hospital-Sri venkateswara Netralaya) என்கிற பெயரில் ஆஸ்திக அன்பர்களின் விசேஷ உதவியுடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

'தானங்களில் சிறந்தது அன்னதானம்', பசித்தவர்களுக்குக் குறிப்பாக ஆதரவற்ற முதியவர்களுக்கும் விழிகளை இழந்தவர்களுக்கும் உணவு (அன்னதானம்) அளிப்பது மிகவும் உயர்ந்த புண்யமான தொண்டு என்பது சான் றோர்களின் வாக்கு. அதிலும் குறிப்பாக திருப்பதி-ராமேஸ்வரம் - காசி போன்ற புண்ய ஸ்தலங்களில் செய்யப்படும் அன்னதானத்திற்கு விசேஷ புண்ய பலன்கள் கிடைப்பதாய்ப் புராணங்கள் கூறுகின்றன.

நாராயண ஸேவை - அன்னதானம்

திருப்பதி நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் வசித்து வரும் ஆதரவற்ற முதியோர்கள் மற்றும் பார்வையற்ற குழந் தைகளுக்கு, தினந்தோறும், நாராயண ஸேவையாக, மூன்று வேளையும் தொடர்ந்து அன்னதானம் நடைபெறுகிறது. திருப்பதி புண்ய ஸ்தலத்தின், நவஜீவன் ஆசிரமத்தில் அன்னதானம் வழங்க, நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் ரூ.500/- செலவாகிறது.

ஆஸ்திக அன்பர்கள் வருடத்தில் ஏதேனும் ஒரு நாளில் (தங்களுடைய பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந் தைகளின் பிறந்த நாள், அல்லது முன்னோர்களின் திதி நாளில்) நவஜீவன் ஆசிரமத்தின் பார்வையற்ற குழந்தை களுக்கும், திக்கற்ற முதியோர்களுக்கும் ரூ.500/- காணிக்கையாக அனுப்பி ஒரு நாள் அன்னதானம் வழங்க ஏற்பாடு செய்து, ஸ்ரீ வெங்கடேசப் பெருமாளின் அருளைப் பெற வேண்டுகிறோம். அல்லது One Time Donation ஆக ரூ. 5000/- ஒரு சேரச் செலுத்தி, பிரதி வருடம், வருடத்தில் ஒரு நாள் அன்னதானம் செய்விக்கலாம். Under Navajeevan Annandana Endowment Scheme.

நாராயண ஸேவை – நேத்திர தானம்

திருப்பதி நவஜீவன் இலவச கண் மருத்துவமனையில் பிரதி தினம் 'காட்ராக்ட்' & IOL கண் அறுவை சிகிச்சை தொடர்கிறது. ஒரு ஏழை நபருக்கு மீண்டும் அறுவை சிகிச்சை வாயிலாக கண் ஒளி பார்வை திரும்ப நேத்ரதான திட்டத்தின் கீழ் ரூ. 700/- அன்பளிப்பாக வேண்டுகிறோம். Donor can sponsor one cataract IOL operation and provide a new sight. Request Rs. 700/- per eye operation.

அன்னதானம் மற்றும் நேத்ர தானம் வழங்கும் அன்பர்களின் சார்பாக, குறிப்பிட்ட நாளில் ஸ்ரீ ஏழுமலையான் மற்றும் ஸ்ரீ பத்மாவதி தாயாருக்கும் பிரார்த்தனை செய்வித்து, பிரசாதத்துடன் விபரம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

நவஜீவனுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும் டொனேஷனுக்கு வருமான வரிச் சலுகை உண்டு. (Contribution to Navajeevan Blind Relief Centre, Tirupati, are exempted from Income Tax 11/S 80(G) vide letter No. 1(118)VJA/95-96, Valid upto 31.3.2001.

ஆஸ்திக அன்பர்கள் தங்களது டொனேஷனை, By Ch/DD/MO வாயிலாக Navajeevan Blind Relief என்கிற பெயரில் மேற்குறிப்பிட்ட விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

"ஆதரவற்றவர்களுக்கு அளிக்கும் உதவிகளும் ஆண்டவனுக்குச் செய்யும் தொண்டாகும்"- ஸ்வாமி விவேகானந்தர்.

நாராயண ஸேவையில்

கே.எஸ். ஆசார்யா

Founder/President

Branches: Bhadrachalam, Varanasi (Kashi)

தான் ஆரம்பமாகிறது. என் பெற்றோருடன் என்னால் எந்த விஷயத்தைப் பற்றியும் வெளிப்படையாக பேச முடியும். எனக்கு ஒரு பரந்த கண்ணோட்டத்தை அளித்து, என்னைப் புரிந்து கொண்டு தோழமையுடன் பழகி ஒரு அற்புதமான பயிற்சியைதான் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

பழைய தலைமுறையினரை விட எனக்கு 101 சதவிகிதம் உயர்ந்த கருத்துக்கள் உள்ளன. குடிக்கமாட்டேன். கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு உதவி செய்வேன். அடுத்தவரை புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்வேன். இதற்கெல்லாம் என் பெற்றோருக்குதான் முதலில் நன்றி சொல்ல வேண்டும்."

ஸ்வேதா :

நாகரிகமாக இருப்பது என்பது வெறும் நடையையும் உடையையும் குறிக்கிறது என்று நான் நினைக்கவில்லை. பழைய தலைமுறையை விட எங்களுக்கு விழிப்புணர்வும் அனுபவமும் ஜாஸ்தி. அதனால் அவர்கள் வளர்ந்த விதம் தான் சிறந்தது என்று நினைத்து நாங்களும் அதே மாதிரிதான் வளர வேண்டும் என்று நினைப்பதே சரியா? காலத்திற்குத் தகுந்தாற் போல் எல்லோரும் மாறத்தானே வேண்டும்?

வாழ்க்கையின் முக்கியமான விஷயங்களைப் பற்றிய தெளிவான கண்ணோட்டம் இருந்தால் மாடர்னாக இருப்பதில் தவறென்ன? முன்பெல்லாம் என்னுடைய குடும்பத்தினர் என்னை அதிகமாக வெளியில் போக அனுமதிக்க மாட்டார்கள். இப்போது என்னை புரிந்து கொண்டு நானும் ஒரு எல்லைக் கோட்டை தாண்டுவதில்லை என்பதை உணர்ந்து எங்கே வேண்டுமானாலும் போவதற்கு சுதந்திரம் அளித்திருக்கிறார்கள்.

பெண்களும் ஆண்களும் இன்று எல்லா விதத்திலும் சரிசமமாக இருக்கிறார்கள். ஒரு ஆண் சாதிப்பதை விட பெண் இன்னும் சிறப்பாக சாதிக்க முடியும். மாடர்னாக இருப்பதனால் எங்களுக்கு உருப்படியான கொள்கைகளே இல்லை என்று நினைப்பது அபத்தம். நாங்களும் வளர்ந்த தலைமுறையினருடன் எத்தனையோ அனுசரித்துக் கொண்டுதான் போகிறோம்.

இந்த காலத்தில் ஆயிரமாயிரம் வாய்ப்புகள் எல்லோருக்கும் காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. எங்கள் திறமைகளை செம்மைப்படுத்திக் கொண்டு நாங்கள் எத்தனையோ சாதிக்கலாம். எங்களுக்குள் அநேகம் திறமைகள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. எத்தனைதான் நாங்கள் சீனியர் தலைமுறைக்கு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு போனாலும் நாங்கள் முன்னேறுவதை எவருமே தடுக்க முடியாது!

எனக்கும் வலுவான கொள்கைகள் இருக்கின்றன. என்னுடைய குடும்பமும் குடும்பத்தின் நல்ல பெயரும் எனக்கு மிகவும் முக்கியம் சினிமாவைப் பார்த்து விட்டு நாகரிகமானப் பெண்கள் கொள்கைகளே இல்லாத அரை குறை ஆடைகள் அணிபவர்கள் என்ற தப்பான அபிப்பிராயம் சமுதாயத்தில் அனாவசியமாக நிலவுகிறது. நாங்கள் என்ன மூளையில்லாத வெறும் பொம்மைகளா?

எந்த ஒரு பெண்ணுக்கும் நன்றாக உடை அணிந்து பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றுவது இயற்கையே. வெளியுலகிற்குச் சென்று வர ஆசையும் இருக்கிறது. நன்றாக படித்து, பல சாதனைகளை நாங்கள் புரிந்தால் அத்துடன் நீங்கள் திருப்தி அடையலாமே?

வெளியுலகம் என்று எவர் சென்றாலும் சில ஆபத்துகள் இருக்கத்தான் செய்யும். ரோட்டில் செல்லும் எந்தப் பெண்ணுக்கும் என்ன வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம். நீங்கள் நாகரிகமாக இருப்பதால்தான் சமுதாயம் கெட்டு வருகிறது என்பது விதண்டாவாதம்.

நாங்கள் எங்கள் நலனை பாதுகாத்துக் கொள்ளும் திறமையுள்ளவர்கள்தான். எது சரி எது தப்பு என்னும் வித்தியாசத்தை அறிந்தவர்கள்தான். எங்களையும் சற்று புரிந்து கொள்ளுங்களேன்?"

உளர்வசி (பி.ஏ. மனோதத்துவம்



கேசரி, கேக் போன்ற ஸ்வீட்ஸ் செய்யும் போது ஏலக்காயைத் தனியாகப் பொடிப்பதை விட, அந்த ஸ்வீட்டுக்குப் போடும் சர்க்கரையில் இருந்து, ஒரு குழிக் கரண்டி அளவு எடுத்து, அதோடு ஏலத்தைச் சேர்த்து, மல்ட்டி மிக்ஸியில் (சிறிய) ஒரு சுற்றுச் சுற்றினால், நைஸாகவும், சுலபமாகவும், வீணாகாமலும் ஏலம் பொடியாகி விடும்.

– சி. விஜி

முதலாம் ஆண்டு.) :

"காலத்தின் போக்குடன் என்னை மாற்றிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். இது வெளிப்படையான ஒரு மாற்றம் அல்ல. மனநிலையிலும் நவீன சிந்தனைகளுடன் கூடியதுதான் மாடர்ன் என்று அழைக்கப்படும் நாகரிகம். வாஸ்தவத்தில் நவநாகரிகம் என்பது பழைய பண்பாடு, புதிய கலாச்சாரம் எல்லாவற்றின் கலவை என்றுதான் நான் நினைக்கிறேன். அதையும் தவிர நடை, உடை பாவனை மட்டுமல்லாது நமது செயல்பாடு, எப்படி மற்றவர்களுடன் பழகுகிறோம் எப்படி சிந்திக்கிறோம் என்றிப்படி பலவகையான விஷயங்களை அடக்கியதுதான் நாகரிகம்.

தனக்கென்ற சிந்தனையே இல்லாமல் அடுத்தவர் நம்மை நடத்திச் சொல்லும் வாழ்க்கை முறையையே நாம் பின் பற்றினால் வாழ்க்கை போரடித்து விடும். எனக்கென்ற நெறிகளும் கொள்கைகளும் எனக்கு இருக்கின்றன. என்னுடைய சுய மரியாதையையும் கொள்கைகளையும் நான் ஸ்ட்ராங்காக கடை பிடிக்கிறேன்.

நம் கலாச்சாரம் எனக்கு மிகவும் முக்கியம். ஒரேயடியாக வெளிநாட்டு கலாச்சாரத்தை காப்பி அடிப்பதை நான் வெறுக்கிறேன். அவர்களுக்கென்று எப்படி தனிப்பட்ட கலாச்சாரம் இருக்கிறதோ அதே மாதிரி நாமும் நம் கலாச்சாரத்தை மதிக்க வேண்டுமென்றுதான் நான் நினைக்கிறேன்.

ஆனால் ஒரு சிறந்த கலாச்சாரம் உருவாக வேண்டுமென்றால் எல்லா கலாச்சாரத்திலிருந்தும் நல்ல அம்சங்களை எடுத்து நாம் நமது கலாச்சாரத்துடன் இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எங்கள் மீது நீங்கள் அதிகம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். அனாவசியமாக எங்களை சந்தேகக் கண்களுடன் பார்க்காதீர்கள். எங்களை எங்கள் முயற்சியில் வெற்றி பெற உதவுங்கள்!

நாகரிகம் நம்மை வளர்ச்சியை நோக்கிதான் அழைத்துச் செல்கிறது. பரஸ்பரம் விசுவாசமும், நம்பிக்கையும், தோழமையும், மரியாதையும் இருந்தால் பழைய தலைமுறையும் இளைய தலைமுறையும் ஒன்றாக வெற்றிப் பாதையில் நடை போடலாம்.

எங்களுக்கு சுதந்திரமளிக்கப்படுவதால் எங்களால் பலருடன் பழகி பல அனுபவங்களைப் பெற முடிகிறது. ஒரு பாதுகாப்பான வாழ்க்கை வாழ்பவர்களுக்கு ஆபத்து வந்தால் அதை எப்படி எதிர் கொள்ளுவது என்பது தெரியாமலே போய்விடும். சுதந்திரம் என்றால் என்ன என்றே புரியாமல் போய்விடும்.

நிச்சயமாக பழைய தலைமுறையின் மனோநிலையை நாங்கள் மாற்ற முடியாது. ஆனால் அவர்கள் நாணயத்தின் மறுபக்கம் என்ன இருக்கிறது என்று பார்க்கலாம் அல்லவா? இத்தனை வருடங்களாக எங்களைப் பற்றி அவர்கள் சிந்தித்து வந்ததை சற்று நேரம் ஒதுக்கி வைத்து விட்டு எங்களைப் பற்றி வேறு விதமாக சிந்திக்க முற்படலாம் இல்லையா?"

தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**



பல்லிகளை விரட்ட முட்டை ஓடுகளை ஒரு சகோதரி உபயோகிக்கச் சொல்லியிருந்தார்.

முட்டை உபயோகிக்காத வீடுகளில் என்ன செய்வது? பல்லி நடமாடும் இடங்களில் மயிலிறகுகளை சுவற்றில் அங்காங்கே செல்லோ டேப்பினால் ஒட்டி விடுங்கள். அப்புறம் பல்லிக் கொள்ளாமல் சொல்லி ஓடிவிடும்... ஸாரி – சொல்லிக் கொள்ளாமல் பல்லி ஓடிவிடும்.

– எஸ். பட்டம்மா



சிறிய குழந்தைகளுக்குப் பிறந்த நாளின் போது பரிசாக என்ன கொடுக்கலாம் என்ற குழப்பமா? சாக்லேட் (லாக்டோ கிங் போன்றது) 200 கிராம் வாங்கி ஒன்றுடன் ஒன்றை இணைத்து மாலை யாக்கி குழந்தைக்குப் போடுங்கள். குழந்தை ஒரே குஷியாகிவிடும்.

– லதா வெங்கடேஷ்

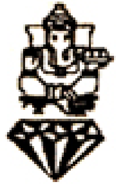
எங்களிடம் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறும்
அனைவருக்கும் எங்களது வாழ்த்துக்கள்

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY



GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
102, USMAN ROAD, T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 434 4442, 432 7764 TUESDAY HOLIDAY



P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

குறிப்பு: எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி பயன்பெறுங்கள். ஒரிஜினல் கல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

நகைக் கடைக்கு நிறைய அனுபவம் தேவை. எனக்கு 20 வருட அனுபவம் உள்ளது. P.R. ஜுவல்லரி நிறுவனம் தொடங்கி 13 ஆண்டுகள் ஆகிறது. எங்கள் கடைக்கு நிறைய வாடிக்கையாளர்கள் உள்ளனர். ஆர்டரின் பேரில் வைர நகைகள், தங்க நகைகள், வெள்ளிப் பாத்திரங்கள், ராசிக்கல் மோதிரங்கள் சிறந்த முறையில் செய்து தருகிறோம். பரிசுப் பொருட்கள் ரூ. 50 முதல் ரூ. 10,000 வரை கிடைக்கும். அனைத்து ராசிக் கற்களும், ஸ்படிக மாலைகள், ஸ்படிக விநாயகர், ஸ்படிக லிங்கம், பவழ விநாயகர், பவழ மாலைகள், முத்து மாலைகள் அனைத்தும் கிடைக்கும்.

ராஜாக்கள் காலத்தில் இருந்தே வைரங்கள், வைடூரியங்கள், இரத்தினங்கள், நவரத்தினங்கள் உபயோகத்தில் உள்ளன. தற்போது 5 வருடமாக அனைவரும் ராசிக்கற்களை விரும்பி வாங்குகிறார்கள். எந்த ஜோதிடராக இருந்தாலும் ஒருவருக்கு இராசிக்கல் தேர்ந்தெடுக்க அவரது ராசிப்படியும், நடப்பு திசைப்படியும், எண் படியும்தான் எழுதித் தருகிறார்கள். இதில் ராசிப்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. உதாரணமாக, நாம் கோவிலுக்குச் சென்று அர்ச்சனை செய்யும் பொழுதும், வீட்டில் நடைபெறும் ஹோமங்களின் போதும் ஜென்ம நட்சத்திரம், இராசி சொல்லித்தான் அர்ச்சனை செய்கிறோம். அதனால், அதன்படி அணிவதுதான் மிகச் சிறந்தது. அனைவரும் நவரத்தின மோதிரம் அணியலாம். மிகவும் நல்லது. இது 9 கிரகங்களின் பலனைத் தரும். 6 கிராம் தங்கத்தில் 5 CENT வைரம் வைத்து நவரத்தின மோதிரம் ரூ. 6,250/-

ராசி	ராசி மோதிரம்	விலை விவரம்
மேஷ ராசி, விருச்சிக ராசி	2 CARAT பவழம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி	5 CENT வைரம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 4250/-
ரிஷப ராசி, துலாம் ராசி	5 CENT வைரம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 2250/-
மிதுன ராசி, கன்னி ராசி	20 CENT மரகதப் பச்சை வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
கடக ராசி	2 CARAT முத்து வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
சிம்ம ராசி	20 CENT மாணிக்கம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 2300/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	½ CARAT கனக புஷ்பராகம் வைத்து 4 கிராம் தங்கத்தில்	ரூ. 3000/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	1 CARAT புஷ்பராகம் வைத்து வெள்ளியில்	ரூ. 400/-
தனுசு ராசி, மீனராசி	25 CENT கனக புஷ்பராகம் வைத்து	ரூ. 500/-
மகர ராசி, கும்ப ராசி	20 CENT நீலம் வைத்து வெள்ளி மோதிரம்	ரூ. 400/-

அனைவரும் அணியக் கூடியது கார்னெட் வெள்ளி மோதிரம். விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, ஞாபகசக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வியாபாரம், செல்வ வளம் பெருகும். நம்பிக்கை, உழைப்பு, முயற்சி செய்தால் ராசிக்கல் மோதிரம் அணிந்து 100 சதவீத வெற்றி பெறலாம். எங்களிடம் ஜாதகம் கொண்டு வந்தால் என்ன கல் போட வேண்டும் எனச் சொல்கிறோம். கட்டணம் கிடையாது. ஜாதகம் இல்லாதவர்கள் பிறந்த தேதி, நேரம், ஊர் ஆகியவற்றைக் கொண்டு வந்தால் கம்ப்யூட்டர் மூலம் ஜாதகம் கணித்து தருகிறோம். கட்டணம் ரூ. 50/- தபால் மூலம் ஜாதகம் பெற பதிவுத் தபால் கட்டணம் ரூ. 20/- சேர்த்து ரூ. 70/-க்கு D.D. (OR) M.O. அனுப்பவும். தபால் மூலம் ராசிக்கல் மோதிரம் பெற மோதிரம் ரூ. 400/- இன்சூர் பதிவுத் தபால் ரூ. 50/- சேர்த்து ரூ. 450/-க்கு D.D. (OR) M.O. அனுப்பவும். மெலிதான கம்பியில் அளவு அனுப்பவும். முகவரி தெளிவாக பின் கோடுடன் எழுதவும்.

எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ரூ. 400/-க்கு ராசிக் கல் மோதிரம் வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள். நாங்கள் தரும் கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம். தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லெட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

எமது சிறப்புப் பேட்டியை விஜய் டி.வி.யில் திங்கள், புதன், சனி காலை 8.30 மணிக்கும் வியாழக்கிழமை மாலை 5.00 மணிக்கும் காணத் தவறாதீர்கள்.

பல வாடிக்கையாளர்கள் பணம் அனுப்பிவிட்டு முகவரி எழுதுவது இல்லை. முகவரி இல்லாமல் எங்களால் தொடர்பு கொள்ள முடியாது. முகவரி தெளிவாக எழுதவும்.

WE ACCEPT MASTER CARD/VISA CARDS

ADVT

இந்த மாதம் எப்படி?

பிப்ரவரி 2000



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 -ஆம் பாதம்.

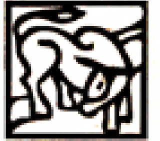
இந்த மாதம் எதிர்பாராத தொழில் முன்னேற்றம் உண்டு. உத்தியோகத்தில் பதவியில் மாற்றம் வரலாம். அது பதவி உயர்வாகவும் அமையலாம். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணங்கள் வாங்கவும், பழைய ஆபரணங்களை புதுப்பிக்கவும் வாய்ப்பு உண்டாகும். பாக்கிய ஸ்தானத்தில் சுக்கிரன் சஞ்சாரம் செய்வதால் சிலர் வைர நகைகளை வாங்கவும் சந்தர்ப்பம் உண்டாகிறது.

கோர்ட் வழக்குகள் இழுபறியில் இருந்தாலும் தற்சமயம் சாதகமான நிலை ஏற்படும். விளையாட்டுத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும், சினிமா துறையினருக்கும் பிரகாசமான எதிர்காலம் தேடி வருகிறது. இந்த ராசியில் பிறந்த கலைத் துறையினர் குறிப்பாக சினிமா நடிகர்கள், மற்றவர்களால் பேசப்படுவர். பணப் புழக்கம் உள்ள இடத்தில் பணிபுரிபவர்கள் உயர்ந்த நிலை அடைவார்கள்.

குழந்தைகள் கல்வியில் நல்ல தேர்ச்சி பெறுவார்கள். எதிர்பாராத ஒரு சுப நிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெறும். இதனால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும். சூழ்நிலை சாதகமாக தோன்றினால் புதிய ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்துப் போடுவதானாலும், ஜாமீன் நிற்க வேண்டி வந்தாலும் சிந்தித்து முடிவு எடுப்பது நன்மை தரும்.

6-க்குடைய புதன் பூர்வ புண்ணிய ஸ்தானத்தைப் பார்வை விடுவதால் சிலர் தூரதேச பிரயாணம் செய்ய வேண்டி வரலாம். குழந்தை களின் உடல் நிலையைக் கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளவும். என்றாலும் அதிகம் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை.

தற்சமயம் வியாழக்கிழமை தோறும் குருபகவானை அர்ச்சனை செய்வதும், தட்சிணாமூர்த்திக்கு வில்வத்தால் பூஜை செய்வதும் நன்மை தரும். வசதியுள்ளவர்கள் வியாழக் கிழமை அன்று கணபதி, நவக்கிரஹ ஹோமங்கள் செய்யலாம். மேலும் ஞாயிறு அன்று சூரியபகவானை வழிபடுவதும் நன்மைகளை அதிகப்படுத்தும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் ராசிநாதன் சுக்கிரன் எட்டாம் இடத்தில் இருந்தாலும் சூரியன் ஒன்பதாம் இடத்தில் கேதுவுடன் சேர்ந்துள்ளது சற்று நிம்மதியை ஏற்படுத்துகின்றது. எதிர்பாராமல் வரும் தொல்லைகள் கூட வந்த வழியே திரும்பிச் செல்லும்.

விசேஷமான நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். அது தொழில் வியாபாரத்தில் ஏற்படும் முன்னேற்றமாக இருக்கக் கூடும். மக்கள் நலனில் அக்கறை வைத்துப் பாடுபடும் வியாபாரிகளுக்குப் பொது மக்கள் ஒத்துழைப்பு முழுமையாகக் கிட்டும். ராகு பகவான் உங்கள் அனைத்து விஷயத்திலும் முழு வெற்றியைத் தேடித் தருவார்.

சிலர் பசுமாடு வாங்கவும், வளர்ப்பு மிருகங்கள் வாங்கவும் வேண்டிய சூழ்நிலை உண்டாகும். இதுவரை சற்று கருத்து வேறுபாடுடன் இருந்த கணவன், மனைவி உறவுகள் மகிழ்ச்சிகரமாக மாறும். சிலர் பதவி உயர்வாலோ, இடமாற்றத்தாலோ சந்தோஷமடைவார்கள். சிலர் இடமாற்றத்தால் கூடுதல் கௌரவத்தை அடைவார்கள். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் தள்ளிப் போன

காலம் மாறி அனுகூலமான சூழ்நிலை உண்டாகும்.

விரையத்தில் உள்ள குருபகவானால், கலைத் துறையில் உள்ள தயாரிப்பாளர்கள் அதிகப் பொருள் செலவில் புதிய முயற்சிகளை மேற் கொள்வார்கள். எதிர்பாராமல் கேது பகவானால் தகப்பனார் உடல் நிலையில் சிறிது தொல்லை உண்டாகும். என்றாலும் விரையத்தில் உள்ள குரு செலவுகளை கட்டுப்படுத்தச் செய்வார். பிரச்னைக்குரியதாக ஒன்றும் நடந்து விடாது.

புதன்கிழமை தோறும் நரசிம்ஹ சுவாமியை பூஜை செய்து வரவும். எதிர்பார்த்த பிரச்னைகளும் சத்ரு பயமும் விலகும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

மாத முற்பகுதியில் இராசிநாதன் கேது பகவானுடன் சூரியன் சேர்ந்து எட்டாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வது சில பிரச்னைகளை உருவாக்கத்தான் செய்யும். என்றாலும் மாத பிற்பகுதி சாதகமாக தோன்றும். தற்போது அன்னியர் விஷயத்தில் பிரவேசிக்க வேண்டாம். நீங்களாகவே பிரச்னைகளை தேடிப் போவது போல் அமையலாம். கூடுமானவரை எதிலும் எட்ட நிற்பதே தற்சமயம் புத்திசாலித்தனமாகும்.

மனைவி வழி உறவினர்களுக்கும், உங்களுக்கும் சிறு மனக்கசப்பு உண்டாகலாம். வேலை செய்யும் இடத்திலும் குடும்பத்திலும் பெண்களால் பிரச்னை உண்டாகி சரியாகும். என்றாலும் இராசியை சுக்கிரன் பார்வையிடுவதால் உங்கள் எச்சரிக்கை உணர்வு உங்களுக்குச் சமயத்தில் கைகொடுக்கும். செவ்வாய் பத்தாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும் நான்காம் இடத்தைப் பார்வையிடுவதும், பழைய பூமி சம்பந்தமான கடன் விஷயங்களும், சில சச்சரவுகளும் மீண்டும் தலைதூக்கி பின் சமரச நிலையை உண்டு செய்யும்.

மாதக் கடைசியில் கொடுக்கல், வாங்கல், சரளமாக இருக்கும். சனி பகவானால் சில அதிகப்படியான செலவுகளும், புதிய விரோதிகளும் தோன்றினாலும் உங்களைப் பெரிதும் பாதிக்காத வகையில்தான் முடிவுகள் அமையும். பிரயாணத்தில் பொருள் களவு போக வாய்ப்பு உள்ளதால் அதிக நகைகள் அணிந்து கொள்வதையோ, தேவைக்கு மேல் பணத்தை வெளியில் எடுத்துச் செல்வதையோ தவிர்க்கவும்.

பௌர்ணமி தோறும் சத்தியநாராயண விரதம் இருப்பதோ பிரதோஷ வழிபாடு செய்வதோ நன்மை தரும். அரசு பதவியில் உள்ளவர்கள் சற்று நிம்மதியான பதவிக்கு மாற்றப்படலாம். முன்பு இருந்த வேலை சுமைகள் குறையக் கூடும்.

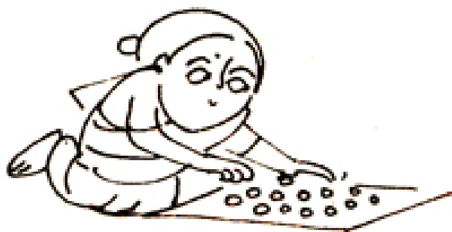
காலை வேளையில் தினமும் துர்கா தேவியை துதிப்பது நன்மை தரும். புதிய கூட்டு முயற்சியை சில நாட்கள் தள்ளி வைக்கவும். கம்ப்யூட்டர் சம்பந்த புதிய கல்வியைப் பயில மாணவர்களுக்கு வாய்ப்பு தேடி வரலாம். மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் தற்சமயம் சுமைகள் தோன்றினாலும் விடா முயற்சியுடன் கல்வியில் ஆர்வம் செலுத்தவும். சில மாணவர்கள் கல்வி சம்பந்தமாக வெளி நாடு செல்ல தேர்வுகள் எழுத வேண்டிய வாய்ப்பு தேடி வரும். வழக்கமான பூஜைகளைத் தொடர்ந்து செய்து வரவும்.

கடக ராசி :



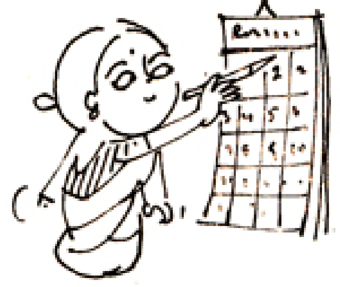
புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

சுகஸ்தானாதிபதி சுக்கிர பகவான் ஆறாம் இடத்தில் இருப்பது வீடு மாறக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கும். சொந்த வீட்டில் இருப்பவர்கள் கூட வீட்டை



நெல்லிக்காயை ஊறுகாய் போடுவதற்காக கொட்டையைத் தனியாக உரித்தால், அந்தக் கொட்டையை தூர எறியாமல் வெயிலில் காய வைத்து சீயக்காய் அரைக்கும் போது சேர்த்து அரைக்கலாம். தலைமுடி பள பளப்பாக மிகக்கற்று இருக்கும்.

- என். விஜயலட்சுமி



வரவேற்பறையில் காலண்டர் இருக்கிறதோ இல்லையோ, கண்டிப்பாக சமையலறையில் மாத காலண்டரை மாட்டி வையுங்கள். டைரி எழுதும் பழக்கமில்லாதவர்கள், குறைந்த பட்சம் முக்கியமான தகவல்களை காலண்டரிலாவது நோட் செய்து கொள்ளலாமே. பால் கணக்கு, கேஸ் மாற்றிய தேதி, உறவினர் வந்து சென்ற தகவல், அக்கம் பக்கத்தில் நம்முடைய பாத்திரங்களில் பலகாரம் போட்டுக் கொடுத்திருப்போம், மறந்து போய் வாங்காமல் இருப்போம். அச்சமயம் காலண்டரில் குறித்திருந்தால் பாத்திரம் பத்திரமாய் வந்து சேருமே.

– அம்மு சிவக்குமார்

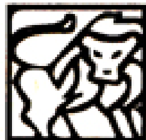
இடமாற்றத்தைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டி வரலாம். என்றாலும் இந்த இராசிக்காரர்களுக்கே உடைய சிறந்த குணத்தால் பொறுமையாக அனைத்து விஷயங்களையும் வெற்றிகரமாக முடிக்க முடியும். மேலும் நண்பர்கள் சரியான நேரத்தில் கை கொடுப்பார்கள். இதனால் கீழே விழக்கூடிய நேரத்தில் கூட உங்கள் கம்பீரத்தை இழக்காமலும், விழுந்த வேகத்தில் எழுந்தும் விடுவீர்கள்.

எதிர்வரும் காலங்களில் உத்தியோக சிறப்பு கட்டாயம் உண்டாகும். சொந்தத் தொழிலில் கடின முயற்சி செய்து பாடுபடுபவர்கள் தளர்ச்சி அடையத் தேவையில்லை. சுக்கிர தசை நடைபெற்று சுக்கிர பகவான் பலமாக அமைந்தவர்கள் கூட்டு முயற்சியில் வெற்றி காண்பார்கள். நீச்சம் பெற்ற சனியின் வேகத்தை குரு பகவான் கட்டுப்படுத்துவதும் உங்கள் தொல்லை விலகக் காரணமாக அமையும்.

கோர்ட் வழக்குகள் உள்ளவர்கள் தற்போது புதிய முடிவுகளை எதிர்பார்க்க முடியாது. ரசாயனத் தொழில் புரிவோர் அதிக அளவு கொள்முதல் செய்ய வேண்டாம். பிளாஸ்டிக் மற்றும் இரும்பு வியாபாரம் நல்ல முறையில் நடைபெறும். அரசியல் பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்கள் நல்ல லாபத்தையும், செல்வாக்கையும் அடைய முடியும்.

ஞாயிறு தோறும் சூரிய வழிபாடு செய்து வாருங்கள். முடிந்தால் ஆதித்யஹ்ருதய ஸ்தோத்திரத்தைச் சொல்லி வரவும். நல்ல மாற்றங்கள் தேடி வருவதை காண முடியும். பொதுவாக யோகதசை நடை பெறுபவர்கள் எல்லா விஷயங்களிலும் ஈடுபட்டுப் பிரகாசிக்க முடியும்.

சிம்ம ராசி :



மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் சூரிய பகவான் 6–ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதும் கேதுவுடன் கூடி இருப்பதும் அனுகூலமில்லை. ஆனால் குருபகவான் சுகத்திற்கும் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கும் பெரிதும் உதவி புரிவார். மேலும் தனலாபத்திற்கும் தொழில் வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் உதவி புரிவார். சுக்கிர பகவான் கொடுக்கும் நிலையில் இருந்தாலும் பொறுமையை கடைபிடிக்க வேண்டும். எட்டாம் இடத்தில் செவ்வாய் உள்ளதும் பூமி சம்பந்தமான கவலையை உண்டு செய்யும். சிலருக்கு வீடுகட்டுவதில் சிறு தடைகளும் உண்டாகலாம்.

என்றாலும் சூரிய தசை நடைபெறுபவர்கள் தகப்பனார் வழி உறவுகளால் நன்மை அடைய முடியும். மேலும் விலகிச் சென்ற சொந்தங்கள் திரும்பி வருவதையும் காண முடியும். மாதக் கடைசியில் பழைய நிலுவையில் உள்ள பணம் வசூலாகும். பெண் குழந்தைகளைப் பற்றி சிலருக்கு மன சஞ்சலம் உண்டாகலாம். அரசு மற்றும் அரசு சம்பந்தமான விஷயங்கள் சற்று மந்தமாகக் காணப்படும்.

அரசியல் வட்டாரத்தில் செல்வாக்கு உள்ளவர்களுக்கும் அரசியல்வாதிகளுக்கும் அனுகூலமான நேரம். உங்கள் செல்வாக்கு தற்போது அதிகப்படும். பத்திரிகை துறையில் இருப்பவர்களுக்குப் பாராட்டும், கௌரவமும் உண்டாகும். செவ்வாயால் மாத நடுப்பகுதியில் வழக்கு ஒன்று ஏற்பட சாத்தியம் உள்ளது. சற்று கவனத்துடன் இருக்கவும்.

சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் தேடி வரும். குறிப்பாக சந்திர தசை, சந்திர புத்தி நடைபெறுபவர்கள் குளிர் தேச பிரயாணம் மேற்கொள்ள நேரலாம். மருத்துவர், மற்றும் கம்ப்யூட்டர் சம்பந்த கல்வியில் தேர்ச்சி பெற்றவர்களுக்கு அன்னிய தேச அழைப்பால் லாபம் கூடி வரும். நெருப்பு சம்பந்தப்பட்ட தொழில் புரிவோருக்கும், ரசாயன தொழில் புரிபவர்களுக்கும் கண்ணில் கோளாறு ஏற்பட்டு சரியாகக் கூடும்.

அதிகாலை வேளை. உடற்பயிற்சி செய்ய

வர்களும், நீச்சல் பழகுபவர்களும் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தவும். ஜலதோஷம், ஜுரம் போன்ற தொல்லை ஏற்படக்கூடும். திங்கட்கிழமை தோறும் மஹாலட்சுமியை பூஜை செய்வதும், வஸ்திர தானம் செய்வதும் நன்மை தரும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 –ஆம் பாதங்கள்.

சனியும், செவ்வாயும் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே எதிர்பாராத சிறு தடைகளை சந்திக்க நேரலாம். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். ஆரம்பித்த காரியங்கள் மெத்தனமாக நடைபெறும். சில சுப விஷயங்கள் தள்ளிப் போகலாம். மாத ஆரம்பத்தில் கோர்ட் விஷயங்கள் சாதகமாக தோன்றினாலும் பிற்பகுதியில் தீர்ப்புகள் தள்ளி வைக்கப்படலாம்.

தொழில் புரிபவர்களுக்கு பண விஷயத்தில் சங்கடங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அரசாங்க விஷயத்தில் அதிக கவனத்துடன் இருக்கவும். பணம் வர வேண்டிய நேரத்தில் வராமல் போவதால் சிறு நெருக்கடிகளை சமாளிக்க வேண்டி வரும். அரசியலில் உள்ளவர்கள் பெயருக்கு சிலர் களங்கம் உண்டாக்க முயற்சி செய்யலாம். நீண்ட காலமாக தள்ளி வந்த அந்நிய தேச தொடர்பு சிலருக்குக் கிடைக்கக் கூடும்.

ராகு தசை நடைபெறுபவர்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலை நிலவும். ஜாதகத்தில் ராகுவும், நல்ல நிலையில் அமர்ந்து இருந்தால் பிறமொழி பேசக்கூடியவர்களால் வெளிநாட்டு உறவுகள் பலப்படும். நிர்வாகத்தில் நல்ல பதவி வகிப்பவர்கள் முடிவுகள் எடுப்பதில் நிதானம் காட்ட வேண்டும். கையெழுத்துப் போடும் முன் அனைத்தையும் ஒருமுறை சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள். பெண்கள் மின்சார உபகரணங்கள் வாங்கும் போதும், அதை உபயோகப்படுத்தும் போதும் ஜாக்கிரதையாக அவற்றைக் கையாளவும். தேவையற்ற செலவுகள் உண்டாகக் கூடும்.

கலைஞர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் அடைவார்கள். மருந்து வியாபாரம் மற்றும் ரசாயன பொருட்கள் விற்பவர்களும் அதிக அளவு கொள்முதல் செய்வதும் வியாபாரத்தை விரிவுபடுத்துவதும் வேண்டாம். தினமும் விஷ்ணு சகஸ்ரநாமம் பாராயணம் செய்து வருவது நன்மை தரும்.

விஷ்ணு ஆலயங்களுக்குச் சென்று பெரிய திருவடி எனப்படும் கருட பகவானை தரிசனம் செய்து வருவது எல்லா வெற்றிக்கும் நன்மை சேர்க்கும்.

துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன் மூன்றாம் இடத்திலும் சூரிய கேது கூடி நான்கில் இருப்பதும் ஓரளவு நன்மை தரக்கூடிய அம்சமாகும். 4க்குடைய கிரக தசை நடைபெறுபவர்கள் பூமி வாங்கக் கூடிய வாய்ப்பைப் பெறுவார்கள். தேடி வரும் வாய்ப்பை திட்டமிட்டு நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளவும். மேலும் பூமிகாரன் அங்காரக பகவானின் அருளைப் பெற முருகப்பெருமானை செவ்வாய் தோறும் பூஜை செய்து வரவும்.

தற்போது சில எதிர்பாராத திருப்பங்கள் உண்டானாலும் பூரண திருப்தி அளிப்பது கடினம். மாத பிற்பகுதியில் சிறு சங்கடங்கள் தோன்றக் கூடும். பால் மற்றும் குளிர்ச்சியான வியாபாரம் செய்பவர்கள் சற்று வியாபார நிலை மந்தமாகக் காண்பார்கள். தங்கம் வாங்கி விற்பவர்களுக்கு ஏற்றமான நேரம்.

சிலருக்கு வயிறு சம்பந்த தொல்லை உண்டாகக் கூடும். மருத்துவர் ஆலோசனைகளை தள்ள வேண்டாம். சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களும் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களும் சற்று



பருப்புக் குழம்பு சுமாராகி விட்டதா? 10, 15 சின்ன வெங்காயத்தை 1 ஸ்பூன் நெய்விட்டு நன்கு வதக்கி குழம்பில் போடுங்கள். ஒரு மீடியம் சைஸ் வெங்காயம், கால் மூடி தேங்காய், 2 டீஸ்பூன் தனியாவை பச்சையாக அரைத்து குழம்பில் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விட்டு இறக்குங்கள். கமகம வெங்காய சாம்பார் ரெடி.

– பி. சுமதி



ஓட்டல் வைத்திருக்கும் என் தம்பி சொன்னது போல் பூரி செய்து பார்த்தேன். நன்றாக இருந்தது. மைதா மாவு 1 கப் எடுத்து கொண்டால், கோதுமை $\frac{3}{4}$ கப், ரவை $\frac{1}{2}$ கப் சமையல் சோடா 1 சிட்டிகை போட்டு சிறிது தண்ணீருடன் பிசைந்து (முடிந்தால் பாலும் சேர்க்கலாம்) ஊற வைத்தபின், மாவை உருட்டி, தேய்த்த பின் வாணலியில் போட்டவுடன் பூரியின் நடு பாகத்தில் கரண்டியால் ஓர் அழுத்து அழுத்தித் திருப்பிப் போட்டால் பூரி நன்றாக உப்பி மேலே வரும். ஓட்டல் பூரி போல் உப்பலாகவே இருக்கும்.

– அம்மு சிவக்குமார்

கவனமாக இருக்க வேண்டும். அடுத்தவரிடம் பேசும் போது வார்த்தையில் கவனம் தேவை. இல்லாவிடில் தேவையற்ற விரோதம் உண்டாக லாம்.

வெள்ளி தோறும் கனகதாரா ஸ்தோத்திரத்தைச் சொல்லி வருவதும் வாசனை பூக்களால் மஹாலட்சுமியைப் பூஜை செய்வதும் நன்மை தரும். மாணவர்கள் கல்வியில் சிறு தடைகள் உண்டானாலும் தளர்ச்சி அடைய வேண்டாம். மருத்துவம் மற்றும் கணக்கு சம்பந்த கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் முயற்சி செய்தால் பெரிய வெற்றிகளை எளிதில் அடைய முடியும்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 –ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம்மாதம் உங்கள் இராசிக்கு 10 மற்றும் 11க்குடைய சூரியனும், புதனும் மாத ஆரம்பத்தில் நல்ல நிலையில் சஞ்சாரம் செய்வது நன்மை தரும். புதிய முயற்சிகளை தொடங்கலாம். பூமியால் நன்மையும், வீடு கட்டக்கூடிய சந்தர்ப்பமும் தற்போது கனிந்து வருகின்றன. எனவே, அது சம்பந்தமான வேலையை கவனிக்கத் தொடங்கலாம். சொந்தத் தொழில் புரிபவர்கள் நல்ல முன்னேற்றம் காண முடியும். சீக்கிரத்தில் தொழில் பெருகி தன லாபமும், வெற்றியும் உண்டாகும்.

தாயார் உடல் நிலையில் அதிக கவனம் செலுத்தவும். மயக்கம் மற்றும் இடுப்பு வலியால் அவதிப்பட நேரலாம். தாய் வழி சொந்தங்களால் புதிய நல்ல தகவலைப் பெறுவீர்கள். மருத்துவர்கள் சொந்தமாக தொழில் புரிய ஆரம்பிக்கலாம். கூட்டு முயற்சி ஓரளவு நன்மை தரும். இருந்தாலும் கூட்டு ஒப்பந்த முயற்சியில் ஈடுபடும் முன் உங்கள் தொழில் பார்ட்னரை நிதானமாக யோசித்துத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

தொழில் முதலீடுகளுக்குச் சீட்டுப் பணங்களை எதிர்பார்க்க வேண்டாம். மேலும் தொழில் செய்யும் இடங்களை மாற்ற வேண்டாம். திரவப் பொருள் விற்பவர்களும், மருந்து வியாபாரம் செய்பவர்களும் வேலையாட்களால் தொல்லை அடைய நேரலாம். ஆசிரியர் தொழில் புரிவோர் புதிய பிரச்னைகளை சமாளிக்க நேரலாம். தெய்வீகப் பணி புரிவோர் அர்ச்சகர் தொழில் புரிவோரும் நிதானத்தை கடைபிடிக்க வேண்டிய நேரம். தேவையற்ற சச்சரவுக்கு ஆளாக நேரலாம். அயல் தேசத்தில் பணிபுரிபவர் தற்போது இடமாறுதல்கள் செய்ய வேண்டாம்.

அங்க ஹீனமானவர்களுக்கு என் கலந்த அன்னம் தானம் செய்யவும். சனிக்கிழமை தோறும் ஆஞ்சநேயரை பூஜை செய்து வரவும்.

தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 –ஆம் பாதம்.

செவ்வாயும், புதனும் தற்போது அனுகூலமான நிலையில் சஞ்சாரம் செய்கின்றனர். மாத முற்பகுதி கலையுலகில் உள்ளவர்களுக்கு தனலாபம் உண்டாகக் கூடிய சூழ்நிலை நிலவுகின்றது. கீர்த்தியுடன் தனலாபமும் உண்டாகக் கூடும். நடனக் கலைஞர்கள் புதிதாக அரங்கேற்றம் செய்யக் கூடிய வாய்ப்பும் உண்டாகின்றது. கலையுலகத்தில் இருப்பவர்களுக்குக் காலம் கனிந்து வருகின்றது.

எடுத்த காரியம் தடையின்றி நடைபெறும். மாதம் முழுவதும் செவ்வாய் அருளால் நெருப்பு சம்பந்த தொழில் புரிவோருக்கும், ஓட்டல் நடத்துபவர்களுக்கும் சாதகமான நேரம். சிலருக்கு வீட்டுப் பணம் கைக் கொடுக்கலாம். திருமணம் தடைபட்டவர்கள் விவாகம் கைகூடி வருவதுடன் தடைப்பட்ட சுபகாரியங்கள் விரைவில் நடைபெறவும் வாய்ப்பு உண்டாகும். நல்ல சேதி தேடி வரும்.

காவல் துறை பணியாளர்கள் இஷ்டப் பட்ட இடத்துக்கு மாறுவதால் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள். இராணுவத்தில் பணியாற்றுபவர்களும், தீயணைப்புத் துறையில் இருப்பவர்களும் சற்று கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். அரசியலில் இருப்பவர்கள், மற்றும் மந்திரி பதவியில் உள்ளவர்கள் பிரகாசிப்பார்கள். அரசியல் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கும் பரபரப்பான நேரம்.

வாகனம் வாங்கி விற்பவர்கள் எதிர்பார்த்த லாபங்களை அடைந்தாலும், பெரிய முதலீடுகளைச் செய்ய வேண்டாம். சந்திர தசை நடைபெறுபவர்கள் மற்றும் சந்திரன் பலமாக அமைந்தவர்கள் தற்போது பிரயாண லாபம் அடைய முடியும்.

நாடக நடிகர்கள் நல்லதொரு நிலையை அடைய வழி உண்டாகும். இசைக் கலைஞர்கள் வெளிநாட்டில் இருந்து அழைப்பு வரக் காண்பார்கள். இதுவரை உற்பத்தியில் தேக்க நிலை கண்டவர்களுக்கு எதிர்பாராத வகையில் சூழ்நிலை மாறும்.

செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்கா தேவியை வழிபடவும். துர்கைக்கு தேன், மற்றும் எலுமிச்சை அன்னம் நைவேத்தியமாக படைத்து வழிபடவும்.

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 -ஆம் பாதங்கள்.

கடந்த கால கெடுபிடிகள் குறையக் கூடிய நேரம். என்றாலும் சனீஸ்வர பகவான் அனுகூலமாக இல்லை. ஜன்ம ராசியில் சூரிய பகவான் சஞ்சரிப்பதும் நினைத்த காரியத்தில் தேக்க நிலையை உண்டு செய்கின்றது. சக ஊழியர்களிடம் சகஜமாக பேசினாலும் சண்டை உண்டாகலாம். எனவே அதிகம் பேசாமல் இருப்பதே நன்மை தரும். என்றாலும் உங்கள் திறமையால் தேவையற்று வரும் பிரச்னைகளையும் சமாளிப்பீர்கள்.

புதிய விஷயங்களை சில நாட்கள் தள்ளிப் போடுவது நன்மை தரும். நண்பர்களால் பிரச்னைகள் உண்டாகி பின் சரியாகும். இரும்பு சம்பந்த வியாபாரம் செய்பவர்கள் அதிக முதலீடு செய்வதையும் தொழிலை விரிவு படுத்துவதையும் தள்ளிப் போடவும். தற்போது ராகுதசை நடைபெறுபவர்கள் கடன் வாங்குவதிலும் புதிய திட்டங்கள் துவங்குவதிலும் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவும்.

ஆன்மீக பிரயாணம் ஒன்று ஏற்படும். ஆன்மீகப் பெரியோர்களின் தொடர்பால் நன்மை விளையும். வழக்கமான நடைமுறை வாழ்வில் இம்மாதம் சிறு தொல்லைகள் தோன்றினாலும் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை. எடுத்த காரியங்கள் வெற்றி பெற சில நாட்கள் ஆகலாம். ஆனால் வெற்றியில் பின்னடைவு இல்லை.

மிருத்யுஞ்சய ஜபம் செய்யுங்கள். அண்ணாமலை சென்று கிரிவலம் வருவதும் மனசாந்தி அளிக்கும். கிருஷ்ண நாமங்களைக் கூறி வாருங்கள். கண்ணுக்குத் தெரிய தொல்லைகள் விலகக் காண்பீர்கள்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 -ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இம்மாதம் சில முக்கிய திருப்பங்கள் காத்து இருக்கிறது. அரசாங்க சம்பந்தமான அலுவல் பார்ப்பவர்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலை நிலவுகிறது. காவல் துறை அதிகாரிகள் சிறப்பாக பணியாற்றி பாராட்டைப் பெறுவார்கள். தீயணைப்பு, மற்றும் வனத்துறை அதிகாரிகள் கடந்த கால கசப்பான நிகழ்ச்சிகள் மாறி பதவி உயர்வு,



கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இலை, கீரை போன்ற இலை வகைகளை எவ்வளவுதான் பாதுகாத்து ஃப்ரிஜ் உள்ளே வைத்தாலும் சீக்கிரம் அழுகிவிடுகிறது. ஆனால் அலுமினியம் ஃபாயில் பேப்பரை எடுத்துக் கொண்டு தேவைக்கேற்ப கத்திரித்துக் கொண்டு இந்தக் கீரை வகைகளை துளியும் ஈரமில்லாமல் இதனுள் வைத்து நன்றாகச் சுருட்டி ஃப்ரிஜ்ஜுக்குள் வைத்தால் எவ்வளவு நாள் ஆனாலும் கெடாது. ஆனால் சிறிதும் காற்றுப் புகாமல் நன்றாக சுருட்டி வைக்க வேண்டும். இங்கு குவைத்தில் இந்த இலை வகைகள் ரொம்ப விலை. நாங்கள் எல்லோரும் அப்படித்தான் வைக்கிறோம். – ஜகதா விஸ்வநாதன்



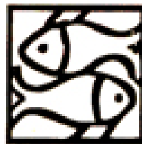
விரும்பிய இடமாற்றம் போன்றவற்றைப் பெறுவார்கள். சிலருக்குப் பாராட்டும், பரிசுகளும் தேடி வரும்.

கூடுமானவரை சந்திராஷ்டம தினத்தைத் தவிர்க்கவும். அதாவது கன்னியில் சந்திரன் இருக்கும் காலங்களில் மட்டும் புதிய விஷயங்களை ஆரம்பிப்பதைத் தவிர்க்கவும். லாட்டரி மற்றும் அது போன்ற வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கு அரசாங்கத்தால் தொல்லைகள் உண்டு. நெருப்பு சம்பந்த மற்றும் இயந்திர பொறியாளர்கள் நல்ல உற்சாகம் அடைவார்கள்.

குழந்தைகளின் உடல் நலத்தில் தனிக் கவனம் செலுத்துங்கள். அவர்களது கல்வியில் வளர்ச்சி தற்போது நிதானமாகக் காணப்பட்டாலும் விரைவில் நல்ல முன்னேற்றமும் வெற்றிகளும் காத்திருக்கின்றது. கலை மற்றும் விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபாடு உள்ளவர்களுக்கு சிறு வெற்றிகள் தற்போது தேடி வரக் கூடும். வெளிநாட்டுப் பயணங்கள் தற்போது சாதகமாக திருப்திகரமாக இருக்கும்.

ஏற்றுமதி இறக்குமதி சம்பந்த தொழில் புரிவோருக்குப் பணப்புழக்கம் சரளமாகக் காணப்படும். ஓவியம், நாட்டியக் கலைஞர்கள் ஜனங்களிடையே வரவேற்பு பெறுவார்கள். வியாழக்கிழமை தோறும் வில்வத்தால் தட்சிணாமூர்த்தி வழிபாடு செய்வதும், காலை நேரத்தில் சூரிய வழிபாடு செய்வதும் தடைகளை விலக்கி நன்மையை உண்டு செய்யும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 –ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதம் முதல் உங்களுக்கு 7½ ஆண்டு சனியின் தாக்கம் குறைவதை உணர முடியும். நம்பிக்கையுடன் நீங்கள் செய்து வந்த முயற்சிகள் பலன் கொடுக்க ஆரம்பிக்கும். லாபஸ்தானத்தில் உள்ள புதனும் சூரியனும் கேதுவும் நன்மை, தொல்லை, இரண்டையும் கலந்து செய்வார்.

அரசு உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். தபால் துறை மற்றும் இரயில்வேயில் பணி செய்பவர்கள் மேலதிகாரிகளுடன் கருத்து வேறுபாடு தோன்றுவதால் சிறு தொல்லைகளை அடைய நேரும். அரசியலில் உயர் பதவி வகிப்பவர் நர்மசங்கட சூழ்நிலைகளை சந்திக்க நேரலாம்.

தற்போது கட்சி மாறுவதோ, புதிய முடிவு எடுப்பதோ வேண்டாம். ஆலயங்களில் அர்ச்சகராக உள்ளவர்கள் மற்றும் தர்ம ஸ்தாபனத்தில் பொறுப்பான பதவியில் உள்ளவர்கள் வெளிநாட்டுப் பிரயாண வாய்ப்பை அடைவார்கள். காவல் துறையினர் பொது மக்களுடன் சர்ச்சையில் ஈடுபட நேரலாம். மிக அதிக அளவு பொறுமையைக் கடைபிடியுங்கள்.

வாகனங்கள் வாங்கி விற்பவர் மற்றும் ஏஜென்ஸி சம்பந்தத் துறையில் இருப்பவர்களும் பெரியோர்களின் ஆசியும், உதவியும் கிடைக்கப் பெறுவார்கள். மாணவர்கள் வெளிநாட்டுப் பிரயாண விஷயங்கள் வெற்றிகரமாக முடிவதை காண முடியும். இந்த ராசி நேயர்கள் பிரயாணம் செல்லும் போது ஹயக்ரீவரை பூஜித்துவிட்டுப் பின் செல்லவும். அனைத்துப் பிரயாணங்களும் வெற்றிகரமாக முடியும். ஞாயிற்றுக்கிழமை மற்றும் புதன் கிழமைகளில் விஷ்ணு சகஸ்ரநாம பாராயணம் செய்து வரவும். மந்திர உபதேசம் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து உபதேச மந்திரத்தை ஜபம் செய்து வரவும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

மாதம் ஒரு மந்திரம்

ஜடாமகுட ஸம்யுக்தாம் ஸ்திதாஸந ஸமன்விதாம்
அபயம் கடகம் சைவ பூர்ண கும்பம் புஜத்வயே
கஞ்சுகம் சந்நவீரம் சமௌக்திகம் சாபிதாரிணீம்
தீபசாமர நாரீபிஸ் ஸேவிதாம் பார்ச்வயோர் த்வயே:
பால ஸேநா நிஸங்காசே கருணா பூரிதாநநாம்
மஹாரஞ்ஜீம் ச சந்தான லக்ஷ்மீம் இஷ்டார்த்த ஸித்தயே.

கைகளில் பூரண கும்பமும் கங்கணமும் அபயவரத முத்திரையும் கொண்டவளும் தீபமும் சாமரமும் ஏந்திய பெண்களால் இரு புறமும் வணங்கப்படுபவளும், மடியில் குழந்தைகளை வைத்திருப்பவளுமான, சந்தான லக்ஷ்மியை வணங்குகிறேன். (மேற்படி சந்தான லட்சுமியை தினமும் வணங்கித் துதித்து வர, குழந்தைப் பேறு இல்லாதவர்களுக்கு, புத்திர ப்ராப்தி உண்டாகும். சந்தான லட்சுமியை துதிப்போருக்குக் குழந்தைகளால் மன நிம்மதி இல்லாமல் இருந்தால் மன நிம்மதி கிடைக்கும். சுபகார்ய தடைகளும் விலகி சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்).

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சாரியா

மாடி மேலே மாடி கட்டி...

புதுமனை புகுவிழா அல்லது க்ருஹப்ரவேசம் என்பது நம்மில் பலரும் கலந்து கொள்வதுதான். வீடு கட்டி முடித்திருப்பவர்கள் முகத்தில் பெருமையும் சந்தோஷமும் குடி கொண்டிருக்கும். எத்தனையோ இடர்பாடுகள், லோன்கள், கஷ்டங்கள் மத்தியில் சவாலாக வீட்டை கட்டி முடித்து, உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் க்ருஹப்ரவேசத்திற்கு மகிழ்ச்சியுடன் அழைப்பு விடுவார்கள்.



ஆனால் பல பேர் அன்று, தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஏதாவது பேசி விட்டுச் சொந்தக்காரரின் மனதை புண்படுத்தி விடுவார்கள். அந்த விமர்சனங்கள் என்னவென்று பார்ப்போமா?

• "வீடு நல்லா டிஸைனாத்தான் கட்டியிருக்கீங்க. ஆனா கிச்சன் இங்கே இருக்கறதுக்குப் பதிலா அங்கே இருந்திருக்கலாமோ? ஆனாலும் பாத்ரூமும் கிச்சனும் எதிரும் புதிருமா இருக்கே?"

• "இத்தனை சாதாரண டைல்ஸ் போட்டிருக்கீங்க. இன்னும் கொஞ்சம் பார்வையா போட்டிருக்கலாமே?"

• "ஜன்னல் கம்பி, பால்கனி க்ரில் எல்லாம் ஹைதர் அலி காலத்து டிஸைனா இருக்கே. நாலு கடை ஏறி கேட்லாக் பாத்திருக்கலாமே?"

• "வீடு பூரா வழவழன்னு மார்பிள் போட்டிருக்காப்ல! சின்ன குழந்தைங்க இருக்கற வீடு, ஓடியாடி விளையாடும் போது வழுக்கி விழுந்தா ஃப்ராக்சர்தான்!"

• "பெரிய பங்களா கட்டி பங்களா வாசியாக மாறிட்டீங்க. இனிமே எங்க மாதிரி இருக்கறவங்க கூடவெல்லாம் பழைய மாதிரி இருப்பீங்களோ என்னவோ?"

• "ஏண்டிம்மா, வாஸ்து ப்ரகாரம் கட்டியிருக்கியோன்னோ. என் பொண்ணு டில்லியிலே இருந்தாலும் வாஸ்து ப்ரகாரம் நல்லா கட்டியிருக்கா. ஒண்ணு கெடக்க ஒண்ணு ஆயிடப்படாது பாரு!"

• "ஹப்பா! விளம்பரத்துல காமிக்கறாப் போல குழாய் வாஷ் பேசின் எல்லாம் இருக்கு. ம்ஹூம்! நாங்க இன்னமும் பித்தளை குழாயை வச்சுண்டே மாரடிக்கிறோம்?"

• "எல்லா கதவுமே கார்விங்கா? என்ன திடீரென்று லாட்டரி கீட்டரி அடிச்சுடுத்தா?"

• "வீடு மாத்ரம் பங்களாவா கட்டியிருக்கீங்க. ஆனா சாப்பாடு கொஞ்சம் சுமார்தான்!"

இன்னும் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். பல இன்னல்களுக்கு மத்தியில், (ஃப்ளாட்டை புக் பண்ணி டயத்துக்கு தராமல் இழுக்கடிக்கும் பில்டர், வாங்கின கடனுக்கு வட்டி கட்டி, பிளான் ப்ரகாரம் இல்லாமல் வேறு விதமாக கட்டி... இப்படி) வீடு கட்டியிருப்பவர்களை நாம் மனப்பூர்வமாக பாராட்டி வாழ்த்துவதே முறை.

— லதா சேகர்

இம்மாத இல்லத்தரசி

• விஜயலக்ஷ்மி சுந்தரமூர்த்தி





• அமுதா ரமணன்

பொருள் : நூடுல்ஸ்

முதல் பரிசு

செஷ்வான் ஃப்ரைடு நூடுல்ஸ்

பெரிய ஹோட்டல்களுக்குச் சென்று இந்த நூடுல்ஸை சாப்பிடும் போது நமது பர்ஸில் பாதியை காலியாக்கும். ஆனால் இதே அயிட்டத்தை நாம் வீட்டில் செய்யும் போது குறைந்த செலவில் நிறைய பேர் சாப்பிடலாம். ஆனால் ஹோட்டலின் அதே சுவை வருவதற்கு, நாம் குறிப்பிட்ட சாஸ் வகைகளையே பயன்படுத்த வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம்.

தேவையான பொருட்கள் :

நூடுல்ஸ் – 2 பாக்கெட்
சில்லி ஆயில் – ½ கப்
(தயாரிப்பு முறை தனியே தரப்பட்டுள்ளது)
முட்டைகோஸ் துருவியது – ¼ கப்
கேரட் (மிகவும் பொடியாக நறுக்கியது) – ¼ கப்
வேக வைத்த பட்டாணி – ¼ கப்
குடைமிளகாய் (பொடியாக) – ¼ கப்

வெங்காயத்தாள் - 1 கட்டு (சிறியது)
சோயா சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
தக்காளி, பூண்டு சாஸ் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
வெள்ளை மிளகுத் தூள் - ½ டீஸ்பூன்
பூண்டு - 6 பற்கள்
வொர்செஸ்டர்ஷயர் சாஸ்
- 1 டேபிள் ஸ்பூன்
(Worcestershire Sauce)
அஜினோ மோட்டோ
- ½ டீஸ்பூன்
பொடி உப்பு - தேவைக்கேற்ப

சில்லி ஆயில் தயாரிக்க :

½ கப் சமையல் எண்ணெயை வாணலியில் ஊற்றி மிதமான தீயில் சூடேற்றவும். 6 (அ) 7 மிளகாய் வற்றலை சிறிது சிறிதாக கிள்ளி இந்த எண்ணெயில் வறுக்கவும். மிளகாயின் காரமும் நிறமும் எண்ணெயில் இறங்கும் வரை மிதமான தீயில் சூடேற்றி, மிளகாயைத் தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும். எண்ணெயை வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். இதுவே சில்லி ஆயில்.

இந்த மிளகாயுடன் பூண்டு பற்களை சேர்த்து நைஸாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

செய்முறை :

நூடுல்ஸை சிறிது எண்ணெய் கலந்த நீரில் 1 சிட்டிகை உப்புடன் வேக வைத்து எடுத்து, குளிர்ந்த நீரில் காட்டி, உதிர் உதிராக எடுத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சில்லி ஆயிலை ஊற்றிக் காய்ந்தவுடன், துருவிய கோஸ், பொடியாக நறுக்கிய குடமிளகாய், கேரட், வேக வைத்த பட்டாணி, அரைத்த மசாலா சேர்த்து நல்ல அனலில் வதக்கவும்.

வெங்காயத்தாளை ஒரு அங்குலத் துண்டுகளாக நறுக்கி இறுதியாக அதையும் சேர்த்து வதக்கவும். அஜினோ மோட்டோ சேர்த்து, உப்பு, மிளகுத்தூள் இவற்றைச் சேர்த்து வதக்கி, சாஸ் வகைகளையும் சேர்க்கவும். இறுதியாக நூடுல்ஸை சேர்த்து நன்கு கலக்கு, மாறு மிதமான தீயில் வதக்கி எடுத்து துருவிய சீஸை மேலே தூவி பரிமாறவும்.

வினிகரில் பச்சை மிளகாயை வட்டமாக நறுக்கி அதனுடன் ஒரு ஸ்பூன் சோயா சாஸ் சேர்த்தும், தொட்டுக் கொள்ள பரிமாறலாம். சுவைக்கு ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை சேர்க்கவும்.

- விஜயலக்ஷ்மி சுந்தரமூர்த்தி,
சென்னை - 24.

• காயத்ரி ஸ்ரீராம்



• சீதா கோபாலகிருஷ்ணன்



• கி. மாதங்கி



இரண்டாம் பரிசு

இண்டியன் நூடுல்ஸ்

பொதுவாக அதிகச் சத்துள்ள சோயா, கேழ்வரகு, ராகி ஆகியவற்றைக் குழந்தைகள் விரும்பி உண்பதில்லை. அதைப் போன்றே காய்கறிகளையும் ஒதுக்கி விடுகிறார்கள். அதைத் தவிர்க்க இந்த இந்தியன் நூடுல்ஸ் பெருமளவில் உதவும்.

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி மாவு - 1 கப்
ராகி மாவு - ¼ கப்
சோயா மாவு - ¼ கப்
கோதுமை மாவு - ½ கப்
கேரட் - 100 கிராம்
தக்காளி - 100 கிராம்
உருளைக் கிழங்கு - 100 கிராம்
ரீபைண்ட் ஆயில்
- 4 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

முதலில் கேரட், தக்காளி, உ. கிழங்கு ஆகியவற்றை நன்றாகக் கழுவிவிட்டு வேகவைக்கவும். வெந்தவுடன் தக்காளியின் மேல் தோலை உரிக்கவும். பின்பு மற்ற காய்களுடன் சேர்த்து மிக்ஸியில் விழுதாக அரைக்கவும்.

வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில், தண்ணீர் ஊற்றி, உப்பு, காய்கறி விழுதைப் போட்டுக் கலக்கவும். அதில் அரிசி, கோதுமை, சோயா, ராகி என்று அனைத்தையும் ஒவ்வொன்றாக இட்டு, தோசை மாவு பதத்திற்குக் கட்டியில்லாமல் கலக்கி வைக்கவும்.

அந்தக் கலவையில் நான்கு டேபிள் ஸ்பூன் ரீபைண்ட் எண்ணெய் ஊற்றி, அடுப்பில் வைத்து, கைவிடாமல் கிளறவும். மாவு கெட்டியானவுடன் இறக்கி வைத்து, சிறிது நேரம் ஆறியவுடன், இடியாப்பம் போல் அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து ஆவியில் வேக விடவும்.

இதை அப்படியே கொத்துமல்லிச் சட்னி, தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். சுவையாக இருக்கும். இல்லாவிட்டால், இதையே பேஸாக வைத்துக் கொண்டு, இனிப்பு மற்றும் கார வகையிலும் சற்று வேறுபடுத்தி செய்யலாம்.

ஸ்வீட் - இண்டியன் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

தேங்காய்த் துருவல் – 1 கப்
சர்க்கரை – 1 கப்
முந்திரி – 5
திராட்சை – 5
பாதாம் – 2
பிஸ்தா – 2
ஏலக்காய் எசன்ஸ் – 2 சொட்டுகள்
ரீபைண்ட் ஆயில்
– தேவையான அளவு (அ) நெய்

செய்முறை :

தேங்காயை முடிந்தவரை அழுத்திப் பால் எடுத்து வைக்கவும். பின் அதே தேங்காய்த் துருவலை நன்றாக வதக்கவும். சிவக்க வறுக்கக் கூடாது. வாசனை வரும் வரை வறுத்தால் போதும்.

தேங்காய்ப் பால், வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரை ஆகிய அனைத்தையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். பிறகு இதில் நூடுல்ஸைச் சேர்க்கவும். மேலே அலங்காரத்திற்கு முந்திரி, திராட்சை, பாதாம், பிஸ்தா பருப்புகளை நெய்யிலோ (அ) ரீபைண்ட் ஆயிலிலோ பொரித்துச் சேர்க்கவும்.

கார - இண்டியன் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

முளைக் கீரை – 1 கப் (சுத்தம் செய்தது)
முட்டைக் கோஸ் – 1 கப் (துருவியது)
கேரட் – ¼ கப் (துருவியது)
தேங்காய் – ¼ கப் (துருவியது)
வெங்காயம் (பெரியது) – 1
தக்காளி (பெரியது) – 1
வற்றல் மிளகாய் – 2
கடுகு – 1 டீஸ்பூன்
உ. பருப்பு – 1 டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா – 1 டீஸ்பூன்
உப்பு – தேவையான அளவு
ரீபைண்ட் ஆயில் – தேவையான அளவு
பச்சைக் கொத்துமல்லி – அலங்கரிக்க

செய்முறை :

முதலில் வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, வெ. உ. பருப்பு, வற்றல் மிளகாய்

ஆகியவற்றைத் தாளித்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி ஆகியவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். உப்பு சேர்க்கவும்.

வாசனை வந்தவுடன், கேரட், முட்டை கோஸ், தேங்காய், கிரை ஆகிய அனைத்தையும் அதில் போட்டு, சிறிது நேரம் வேக விடவும். அதில் ஒரு ஸ்பூன் கரம் மசாலா சேர்த்து, ஒரு கிளறு கிளறி இறக்கி விடவும். சிறிது நேரம் ஆற விடவும். பிறகு இக்கலவையை நூடுல்ஸோடு சேர்த்துக் கலக்கவும். கொத்துமல்லித் தழைகளைப் பொடிப் பொடியாய் அரிந்து மேலே தூவி அலங்கரிக்கவும்.

பின்குறிப்பு :

1. காய்கறிச் சத்து, மாவுச் சத்து ஆகியவை இதில் நிரம்பியிருக்கின்றன. சோயா புரதம் தரும்.

2. தேங்காய்ப் பால் சேர்ப்பதால் வாய், வயிற்றுப் புண்கள் குணமாகும்.

3. எளிதில் ஜீரணமாகும்.

4. செய்வது சுலபம் : ஒரே மாவைக் கொண்டு வெரைட்டியாக செய்ய முடியும்.

5. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் சாப்பிடக் கூடியது. சமச்சீரான உணவு.

– அமுதா ரமணன், தஞ்சாவூர் - 6.

மூன்றாம் பரிசு

வெஜிடபிள் நூடுல்ஸ் "ஸ்டப்ட்" பரோட்டா

தேவையான பொருட்கள் :

கோதுமை மாவு - 1 கப்
மசாலா நூடுல்ஸ் – 1 பேக்
மிகச் சிறியதாக நறுக்கிய காய்கறிகள் - காரட், பீன்ஸ், தக்காளி, பட்டாணி
– 1 கப் தண்ணீர்
– கோதுமை மாவு பிசைவதற்கும், நூடுல்ஸிற்கும்
எண்ணெய் – தேவையான அளவு
கோதுமை மாவு – இட்டுக் கொள்வதற்கு
கொத்தமல்லித் தழை – சிறியதாக நறுக்கியது

செய்முறை :

கோதுமை மாவை ரொட்டி இடுவதற்கு பிசைந்து, ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயையும் விட்டு ஒரு மூடி போட்ட டப்பாவில் வைத்து, "ஃப்ரிஜ்ஜில்" அரை மணி முன்னதாகவே வைத்து விடவும். இது, பரோட்டா, "ஸ்டப்டு வெரைட்டி"யாக இருப்பதால், நன்கு ஊறி ஒட்டாமல் வர உதவும்.

ஒரு ஸ்டீல் வாணலியில் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெயை விட்டு நறுக்கிய காய்கறிகளை அடுப்பை சிறியதாக வைத்துக் கொண்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். காய்கறிகள் சற்று மிருதுவாக ஆனதும், "நூடுல்ஸ்"க்குத் தேவையான ஒன்றரை கப் தண்ணீரைச் சேர்த்து, கொதித்த பின் "நூடுல்ஸை"யும் மசாலாவையும் சேர்த்து சிறிது கெட்டியாகவே செய்து இறக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கிய கொத்தமல்லியைச் சேர்க்கவும். நூடுல்ஸை ஆற விடவும்.

ரொட்டித் தவாவை அடுப்பில் வைத்து சிறிதாகத் தணலில் சற்று காய வைக்கவும். ரொட்டி மாவை சிறிய உருண்டைகளாக்கி, இடும் மாவில் நன்கு தோய்த்து, இரண்டு ரொட்டிகளை இட்டுக் கொள்ளவும். ஒன்றின் மேல் இரண்டு மேஜைக் கரண்டி நூடுல்ஸை சமமாக பரப்பியபின், இன்னொன்றை அதன் மேல் வைத்து, இரண்டு ரொட்டிகளின் மூலைகளையும் விரல் நுனிகளால் நன்கு அமுக்கி இணைக்கவும். சிறிது மாவை ரொட்டியின் மேல் தூவி, கைகளாலேயே தட்டி, திருப்பிவிட்டு மறுபக்கமும் சிறிது மாவைத் தூவி ரொட்டியை நன்கு கை விரல்களால் தட்டவும். பின்பு தவாவில் இட்டு இரண்டு பக்கமும் நன்கு ஆனதும் இரண்டு மூன்று தேக்கரண்டிகள் எண்ணெயை



நல்லெண்ணெய் காய்ச்சி அதில் கொஞ்சம் வசம்பை தட்டி போட்டுப் பொரித்து விட வேண்டும். அந்த எண்ணெயைத் தூளி தடவி தலையைக் கசக்கிக் கொண்டால் பேன் வராது. ஜலதோஷமும் பிடிக்காது. குழந்தைகளுக்கும் நல்லது.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

பெரும்பாலான வீட்டில் சின்னச் சின்ன ஸ்பூன்கள் தொலைந்து விடும். சமயத்திற்குக் கிடைக்காது. இதை தவிர்க்க எண்ணி பத்து ரூபாய்க்கு மூன்று ப்ளாஸ்டிக் சாமான்களில் டூத்பிரஷ் ஸ்டேண்ட் ஒன்றை என் கணவர் வாங்கி வந்தார். இதில் போட்டுவை இனிமேல் என்று தந்தார். ஸ்பூன்களும் பத்திரமாக இருக்கு. சமையலறையில் ஸ்டேண்டும் பார்க்க பளிச்சென்றும் இருக்கு.

– அம்மு சிவக்குமார்



விட்டு இரண்டு பக்கங்களையும் வாட்டி எடுக்கவும். இதைச் சூடாக "டொமாடோ ஸாஸ்" உடன் பறிமாறவும்.

– காயத்ரி ஸ்ரீராம், பெங்களூர் - 34.

நான்காம் பரிசு

நூடுல்ஸ் கோப்த்தா

கோப்த்தாவுக்குத் தேவையான பொருட்கள் :

நூடுல்ஸ் – 1 பாக்கெட்
காரட் – 1
உருளை – 1 பெரியது
பீட்ரூட் – 1 சிறியது
பூண்டு, இஞ்சி விழுது – 1 ஸ்பூன்
காரப்பொடி – ½ ஸ்பூன்
கடலை மாவு – சுமார் 2 டேபிள் ஸ்பூன்
உப்பு – தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய்
– பொரித்தெடுக்கத் தேவையானது

செய்முறை :

முதலில் ஒரு கப் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் நூடுல்ஸை நொறுக்கிப் போட்டு மூடி வைத்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். பத்து நிமிடம் கழித்துத் திறந்து பார்த்தால் நூடுல்ஸ் நன்றாக வெந்திருக்கும். அதில் அதிகமாகத் தண்ணீர் இருந்தால் வடிகட்டி, தேவையானால் கையால் வைத்து அழுத்தி தண்ணீரைப் போக்கிக் கொள்ளவும்.

உருளை, காரட், பீட்ரூட் இவைகளைத் தோல் சீவி மிகப் பொடியான துண்டுகளாக்கி சிறிது மஞ்சள் பொடி, உப்பு போட்டுக் குக்கரில் வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். (தண்ணீர் விட வேண்டாம்) ஒரு அகலமான பேசினில் வேக வைத்த நூடுல்ஸ், வேக வைத்த காய்கறிகள், கடலை மாவு, காரப்பொடி, இஞ்சி, பூண்டு விழுது, தேவையான உப்பு போட்டு அதிகம் அழுத்தம் கொடுக்காமல் கலந்து கொண்டு (தண்ணீர் சேர்க்கத் தேவையிருக்காது) சிறிய உருண்டையாகவோ, அல்லது வடை போல தட்டையாகவோ தட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, அது முக்கால் பதம் காய்ந்த பின் இந்த உருண்டைகளைப் பிரிந்து விடாமல் எண்ணெய் கொண்ட மட்டும் போட்டு, பொன்னிறமாக வெந்தவுடன் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

கிரேவிக்குத் தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம் – 2 பெரியது
பூண்டு, இஞ்சி – சிறியதாக ஒரு துண்டு
தக்காளி – 1 பெரியது
மஞ்சள் பொடி – ¼ டீஸ்பூன்
கொத்துமல்லிப் பொடி, சீரகப் பொடி, காரப்பொடி – வகைக்கு ½ டீஸ்பூன்
கரம் மசாலா – 1 டீஸ்பூன்
பிரிஞ்சி இலை – 2
கார்ன் ஃப்ளார் – 1 ஸ்பூன்
கொத்துமல்லி
– பொடியாக நறுக்கி 2 ஸ்பூன்

செய்முறை :

முதலில் வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி இவற்றை அரைத்து கடாயில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுச் சூடாக்கி, இதில் ½ டீஸ்பூன் சீரகமும், 2 பிரிஞ்சி இலையையும் போட்டுத் தாளித்துக் கொண்டு, அரைத்த வெங்காய விழுதைப் போட்டு அடுப்பை சிம் பண்ணி வைத்து வதக்க வேண்டும். பொன்னிறமான உடன் அதில் பொடியாக நறுக்கிய தக்காளியைப் போட்டு மேலும் வதக்கி, எண்ணெய் பிரிந்து வந்தவுடன் அதில் மஞ்சள் பொடி, கொத்தமல்லி, சீரகம், காரப் பொடிகளைப் போட்டு நன்றாகக் கிளறி முடிவில் கரம் மசாலா போட்டு நன்றாகச் சேர்ந்தவுடன் உப்பைப் போட்டு, 1 டம்ளர் தண்ணீரை விட்டு நன்றாகக் கிளறி சேராமல் இருந்தால், தேவையானால் கார்ன் ஃப்ளோரை சிறிது தண்ணீரில் கலந்து அதில் ஊற்றி சேர்த்து ஒரு கொதி கொதித்தவுடன், தயாரித்து வைத்துள்ள

கோப்த்தாவை அதில் போட்டு மேலும் ஒரு கொதி வந்தவுடன் பச்சைக் கொத்துமல்லியைப் போட்டு, அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விடவும்.

இப்பொழுது நூடுல்ஸ் கோப்த்தா சாப்பிடுவதற்கு ரெடி. இதனைச் சப்பாத்தியுடனோ அல்லது சாதத்துடனோ சாப்பிட்டால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

– சீதா கோபாலகிருஷ்ணன், சென்னை - 41.

ஐந்தாம் பரிசு

சட்பட் நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

நூடுல்ஸ் பாக்கெட் – 4
கெட்டி தக்காளி (பெரியது) – 3
பெரிய வெங்காயம் – 2
காரட் – 1
மாங்காய் (சிறியது) – 1
மாதுளை முத்துக்கள் – 1 கப்
பரங்கி, பூசணி விதைகள் (காய வைத்தது) – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
பேரீச்சை – 6
மிளகு சீரகப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்
அயோடைஸ்ட் உப்பு – தேவைக்கேற்ப
மிளகாய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி – ½ டீஸ்பூன்
சமையல் எண்ணெய் – பொறிக்க, தாளிக்க
கெட்டித் தயிர் (புளிப்பில்லாதது) – 2 கப்
கொத்தமல்லித் தழை பொடியாக நறுக்கியது – 2 டேபிள் ஸ்பூன்
சர்க்கரை – 2 டீஸ்பூன்

செய்முறை :

நூடுல்ஸை பெரிய துண்டங்களாகப் பிளந்து வைத்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், நூடுல்ஸை அதிகம் சிவக்காமல் பொரித்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சற்று ஆறிய பின் ஒரு டைட் சம்படத்தில் மூடி வைத்துக் கொள்ளவும்.

தக்காளி, பழங்களை பாதியாக நறுக்கி விதைகளை நீக்கிவிட்டு பொடியாக அரிந்து கொள்ளவும். வெங்காயத்தையும் சிறியதாக நறுக்கி தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காரட்டை சிறிய துருவலாக துருவிக் கொள்ளவும். காய்ந்த பரங்கிப் பூசணி விதைகளை வெறும் வாணலியில் லேசாக புரட்டி வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பேரீச்சை கொட்டைகளை நீக்கி பழத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். மாங்காயைத் துருவிக் கொள்ளவும். தயிரில் ஆடையை நீக்கிவிட்டு சர்க்கரை, மிளகு சீரகப் பொடி சேர்த்து, தண்ணீர் விடாமல் சிலுப்பி வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் நறுக்கிய வெங்காயத்தைப் போட்டு விடவும். இதில் உப்பு, மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கிவிட்டு அடுப்பை அணைத்து விடவும். இதில் நறுக்கிய தக்காளி, துருவிய காரட், மாங்காய், பேரீச்சை சேர்த்து ஒன்று சேரக் கிளறவும்.

ஒரு பாத்திரத்தில் கடைந்த தயிரை ஊற்றி, நறுக்கிய கொத்தமல்லித் தழையைப் போட்டுக் கலக்கவும். பொரித்த நூடுல்ஸ் துண்டுகளை நொறுக்கிக் கொள்ளவும்.

பரிமாறும் முறை :

ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில் பொரித்து நொறுக்கிய நூடுல்ஸை பரப்பவும். இதன் மீது காய் - பழக் கலவையை சீராகப் பரத்தவும். மீண்டும் நொறுக்கிய நூடுல்ஸ், பரப்பி அதன் மேல் மற்றொரு காய் பழக்கலவையை பரப்பி விடவும். பாத்திரத்தின் கொள்ளளவு (அ) விருப்பப்பட்டால் கூட ஒரு லேயர் இரண்டையும் பரப்பலாம்.

மாதுளை முத்துக்களை (1 டேபிள் ஸ்பூன்) நூடுல்ஸ் மீது தூவவும். சர்க்கரை, மிளகு சீரகப் பொடி, மல்லி, சேர்த்து கடைந்த தயிரை ஒரு பெரிய கரண்டியில் எடுத்துச் சுழற்றி ஊற்றவும். இப்போது வறுத்த பரங்கி, பூசணி விதைகளைத் தூவி ஒரு ஸ்பூனைப் போட்டுச் சாப்பிட கொடுத்து விடவும்.

பி.கு. : சிறிய குழந்தைகளுக்குத் தயாரித்த தயிரில் சிறிது அரிசி பப்பிரமிண்ட்டைத் தூவி கொடுக்கலாம். கைவசம் மாங்காய் இஞ்சி இருந்தால், மாங்காய்க்கு பதில், 1 பௌலுக்கு 1 டீஸ்பூன் வீதம் நறுக்கிய துண்டுகளைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். ஆனால் காய், பழக்கலவையில் 1 டீஸ்பூன் ஆம்சூர் (மாங்காய்ப் பொடி) சேர்த்துக் கலக்கலாம்.

கொழ கொழவென்று இருக்கும் நூடுல்ஸ் பிடிக்காதே என்று தயங்கும் பெரியவர்களும் இந்த முறையில் தயாரித்த நூடுல்ஸை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– கி. மாதங்கி, சென்னை - 41.

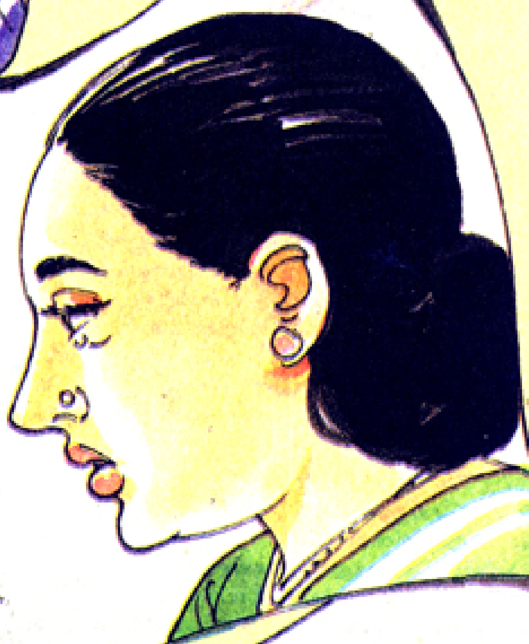
சிறிது நெய்யில் வறுத்த கடலை மாவை நீரில் கெட்டியாகக் கரைத்து ஊற்றினால், பாயசம் நீர்க்க இல்லாமலும் மணமாகவும் இருக்கும்.

– சி. கவுதமி



க





ராஜலக்ஷ்மி ராஜேஷை நம்ப முடியாத வியப்புடன் உற்றுப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள் கொஞ்ச நேரம்.

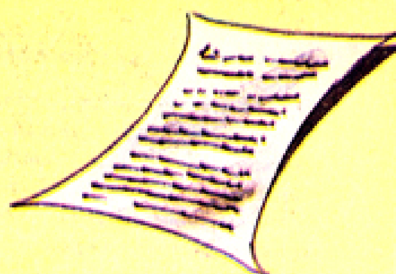
''என்னம்மா? ரொம்ப ஆவேசமா பேசிட்டனா? சாரி'' என்றான் கொஞ்சம் சங்கடமான குரலில்

''இல்லைப்பா. என்னிடம் நீ மனம் விட்டுக் குமுறியது எனக்கு சந்தோஷமா இருக்கு...'' என்று உதடுகளைக் கடித்துக் கொண்டாள். கண்களில் நீர் தேங்கியது. அடக்க சிரமப்பட்டாள். அடி வயிற்றிலிருந்து எழுந்த ஒரு தாய்மை உணர்வில் அவள் நெஞ்சம் விம்மியது. அவனை மகனே என்று மடியில் போட்டுத் தட்டிக் கொடுக்க மனம் விழைந்தது.

''ராஜேஷ்! வாழ்க்கையில் மூன்று நிலைகள் இருக்கு. தனக்குப் பிறர் தேவைப்படல், தான் தனித்திருத்தல், தான் பிறர்க்குத் தேவைப்படல் என்கிற நிலைகளில் உன்னதமானது மூன்றாம் நிலை. அந்த நிலையை அடையும் பாக்கியம் பெண்ணுக்கு மிக எளிதாகக் கிடைக்குது.

12

எல்லோரும் நினைத்துக் கொள்கிறார்கள் பெண் எப்போதும் ஆணைச் சார்ந்தே இருக்கிறாள் என்று. தப்பு. ஆண்தான் வளர்ச்சிக்குத் தாயையும், ஈகோவை பில்டப் செய்து கொள்ள சகோதரியையும், எல்லாக் கட்டங்களிலும் மனைவியையும், மனைவி போய் விட்டால் மாரல் சப்போர்ட்டுக்கு மகளையும் மருமகளையும் சார்ந்திருக்கிறான். அந்தச் சார்பு நிலை கூட அவனுக்குத் தெரியாத வண்ணம் அவனைத் தட்டிக் கொடுத்து படைப்பின் மிக உயர்ந்த ஸ்தானம் ஆணுக்குத்தான் என்று அவனைப்



பெருமைப்படுத்துபவள் பெண்.

காரணம் அவன் வெகுதூரம் ஓட வேண்டிய பந்தயக் குதிரை. அவனுக்கு அந்த ஊக்க உரை அவசியம். யோசித்துப் பார். பணமோ புகழோ ஆம்பளை பறந்து பறந்து சம்பாதிப்பதெல்லாம் தனக்காக என்று ஏமாறுவது தெரியவில்லையா? என் கணவரின் பணம் என் கணவரின் புகழ் என்று எந்தவித தாழ்வுணர்ச்சியும் இன்றி சகஜமாக ஒரு பெண் உரிமை கொண்டாடுவது போல் என் மனைவியின் பணம் புகழ் என்று பெருமையில் உரிமை கொண்டாட ஆணுக்குத்தான் தயக்கம் வருகிறது. இதை விட எந்த உயர்ந்த ஸ்தானம் வேணும்னு பெண்ணைப் போராடச் சொல்ற?"

"நான் போராடச் சொல்லலைம்மா. கொஞ்சமாவது தன்னுடைய சந்தோஷங்களையும் எதிர்பார்ப்புகளையும் முன்னிறுத்தி வாழ முயற்சிக்கலாமே. ஏன் ஆணுடைய பணத்திலும் புகழிலுமே ஒட்டி வாழணும்? அவனுடைய சந்தோஷங்களின் எச்சம் மட்டும் தனக்குப் போதும் என்று ஏன் இருக்கணும்? அந்த ஆண் மாதிரி தன்னுடைய தேவைகளைத் தேட ஏன் முயற்சிக்கக் கூடாது.

"ராஜேஷ்! நீ சொல்ற அந்த வெளிநாட்டுப் பெண் தேடலின் முதல் கட்டத்தில்தான் இருக்



பெ. நாயகி

கிறாள் என்று அர்த்தம். தன்னை முன்னிறுத்தும் தேடல், கேரட் முன்னால் நீட்டப்பட்ட குதிரையின் ஓட்டம் போல்தான் இருக்கும். கேரட்டும் கிடைக்கப் போவதில்லை. ஓடிய களைப்புதான் மிஞ்சும். மாவீரன் அலெக்ஸாண்டர் பற்றிப் படிச்சிருக்கேன். உலகத்தை ஜெயிக்கப் போறேன்னு அவன் கிளம்பினப்போ தன் குருவை சந்திச்சு ஆசீர்வாதம் கேட்டானாம். அவர் 'நீ எதை ஜெயிக்கப் போகிறாய் என்று புரியவில்லை. எல்லாம் அலைந்த பிறகு ஜெயித்தது ஒன்றுமேயில்லை என்று அறிய வருவாய்!' என்று சொன்னதாகச் சொல்வார்கள். அதனால்தான் சொந்த நாட்டிலும் இல்லாமல் வென்ற நாட்டிலும் இல்லாமல் வழியில் எங்கோ விஷக்காய்ச்சலில் சாகும் தருவாயில் அலெக்ஸாண்டர் தன் சவப் பெட்டியின் இரண்டு பக்கமும் ஓட்டை போட்டு உள்ளங்கைகளை வெளியே வெறுமனே நீட்டிக் கொண்டிருப்பது போல் செய்யச் சொன்னானாம். உலகத்தையே வென்ற மாவீரன் சாகும்போது வெறும் கையுடன்தான் போனான் என்று எதிர்கால உலகம் அறியட்டும் என்று சொன்னானாம். தான், தனது என்கிற தேடல்கள் எல்லாம் இப்படி தத்துவத்தில்தான் வெறுமையாக முடியும்."

"அப்போ சொந்த விருப்பு ஆசையே இருக்கக் கூடாது. அப்படித்தானேம்மா?"

"ராஜேஷ்! நம்முடைய ஆசைகளில் எதாவது நிரந்தரம் இருக்கா? நான் ஆசைப்பட்டேன். கிடைச்சிருச்சு. போதும் என்று யாராவது முழு திருப்தியா இருந்து பார்த்திருக்கிறாயா? என்ன அர்த்தம்? நமக்குச் சரியாக ஆசைப்படக் கூடத் தெரியவில்லை என்று தானே? இது ஒரு பக்கம் இருக்க, தண்டனைகளிலேயே மிகக் கொடுமையானது மன்னிப்பு என்பார்கள்; அது போல் சுகங்களிலேயே மிக உன்னதமானது தியாகம்னு சொன்னால் உனக்கு நம்பிக்கை வருகிறதா? உணர்ந்து அறிய வேண்டிய எளிய உண்மை இது.

தியாகம்ங்கறதெல்லாம் கூட பெரிய வார்த்தை. இது ஜஸ்ட் ஒரு பக்குவம். விரும்பினது கிடைக்கலையா, கிடைத்ததை அக்ஸெப்ட் பண்ணிக்க மனசைத் தயார்ப்படுத்திக்கிற பக்குவம். எது நம்ம கைல இல்லியோ அதைப் புரிஞ்சுக்கிட்டு வாழ்க்கையோட சமரசம் பண்ணிக்கற பக்குவம். அவ்வளவுதான். இதற்கும் நீ நினைக்கிற பொருளாதார சுதந்திரத்துக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. பொருளாதார சுதந்திரமும் கல்விச் சுதந்திரமும் இருக்கிற ஆம்பளைங்க மட்டும் எல்லா சந்தோஷங்களையும் அடைஞ்சா இருக்காங்க?"

ராஜேஷ் விக்கித்துப், போய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

"ராஜேஷ்! நம்ம நாட்டுப் பொண்ணுங்களுக்கு இது வாழ்க்கை முறையாவே ஆகிப் போச்சு. அதனால பெரிசு பண்ணிச் சொல்லி பிரச்சாரம் பண்ண அவசியமில்லாம இருந்தது. மேற்கத்திய பரபரப்பு, கலாசாரம் புதிய மண்ணில் தோன்றியது. தியாகத்தின் சிறப்பு உணர்ந்த பெண்மை அங்கே சாதாரண விஷயமாக ஆகவில்லை. அவர்கள் இப்போதுதான் வாழ்க்கை முறையைச் செம்மைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய இன்றைய நிலை இன்னும் முழுப்பக்குவம் அடையாத நிலை.

முற்றிய சிந்தனையும் உயர்ந்த வாழ்க்கைத் தரமும் நீண்ட நெடிய வரலாறும் உள்ள மண்ணில்தான் இது சாத்தியமாக முடியும். அந்த வகையில் நம் நாட்டுக்கு வேறு எந்த நாடும் வாழ்க்கை முறையை போதிக்கும் தகுதி



உலர்ந்த, உப்பிட்ட எலுமிச்சை, பாக்கெட்டில் இப்பொழுது கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி நிமிடத்தில் அருமையான எலுமிச்சைத் தொக்கு செய்து விடலாம். ஒரு சிறிய பாக்கெட் உப்பிட்ட உலர்ந்த எலுமிச்சையை வாங்கி, அதைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிக் கொள்ளவும். அதில் 1 கப் தண்ணீரை ஊற்றி மிக்ஸியில் அடிக்கவும்.

அரைத்த விழுதில் ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு, 2 டீஸ்பூன் மிளகாய்த் தூள், ஒரு டீஸ்பூன் மஞ்சள் தூள், 2 மூடி எலுமிச்சை சாறு இவைகளைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறவும். 2 டீஸ்பூன் வெந்தியத்தைக் கருப்பாக வறுத்துப் பொடி செய்து விழுதுடன் சேர்க்கவும். ½ கப் நல்லெண்ணெயை நன்றாக சூடாக்கி அதில் ஒரு டீஸ்பூன் பெருங்காயப் பொடியைப் போட்டு, பொரிந்தவுடன் எலுமிச்சை விழுதுடன் சேர்த்துக் கலக்கவும். சுவையான ஊறிய ஊறுகாய் ரெடி.

– எஸ். சரஸ்வதி



சில சரும நோய்களுக்கு உள்வழி மருத்துவம் இன்றியமையாதது. ஏனெனில் இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் நமது சருமத்திற்கு தேவையான மருந்துகளும் போஷாக்கும் சென்றடைய முடியும்.



நமது பழம்பெரும் ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து தேர்ந்து எடுக்கப்பட்ட மூலிகை குறிப்பின்படி படோலா (Patola) பூனிம்பா (Bhunimbha) பர்படகா (Perpataka) போன்ற மூலிகைகளிலிருந்து உண்டாகும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்ஸ் (Antioxidants) நமது சருமத்தில் ஏற்படும் முகப்பரு, கரும்புள்ளி, படை, சொறி மற்றும் சிரங்கு போன்ற சரும நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.

ஸ்பைருலினா - உலகப் புகழ் பெற்ற திசுக்களுக்கு புத்துயிர் ஊட்டும் ஸ்பைருலினா எனும் கடல் பாசியில் உள்ள அரிதான புரோட்டீன்களும் வைட்டமின்கள் E (Betacarotene) B காம்ப்ளக்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்கள் GLA, SOD மற்றும் தாதுக்களான துத்தநாகம் மாங்கனீசம், இரும்பு மற்றும் செலினியம் போன்றவை நமது சருமத்திற்கு போஷாக்கு அளித்து இளவயதில் சரும முதிர்ச்சியையும் சரும சுருக்கங்களையும் தடுக்கிறது.

மெடிமிக்ஸ்

ஸ்கின் கேர்

கேப்சூல்

12 மூலிகைகள் + ஸ்பைருலினா



இனிய சருமத்தை பாதுகாப்பீர் இயற்கை வழி நடப்பீர்

மருத்துவ பரிசோதனையில் எவ்வித பாதிப்பும், பக்க விளைவுகளும் அறியப்படவில்லை.

Mfd. by : Sowparnika Herbal Extracts & Pharmaceuticals (P) Ltd.,
No.7, Chakravarthy Nagar, Ayanavaram, Chennai - 23.

எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Mktd. by : Dorcas Market Makers Ltd.,
No.7, M Block, Anna Nagar East, Chennai - 102. Ph : 6280801.

GUJARAT TOURISM (A Gujarat Govt. undertaking)

announces following PACKAGE TOURS : -

TOUR *1 : 5 DAYS SAURASHTRA DARSHAN TOUR :
Places covered :- Rajkot, Jamnagar, Dwarka, Porbandar,Somnath, Sasan Gir, Junagadh, Virpur, Palitana and Lothal

TOUR 2 : 5 DAYS NORTH GUJARAT AND RAJASTHAN TOUR:
Places covered :- Shamlaji, Udaipur, Chittorgarh, Nathdwara, Ranakpur, Mount Abu, Ambaji, Modhera.

TOUR 3 : 10 DAYS PANCHA DWARKA YATRA TOUR:
Places covered :- Dakor Dwarka, Rajkot, Dwarka, Beyt Dwarka, Porbandar, Somnath, Junagadh, Ahmedabad, Modhera, Ambaji, Mount Abu, Ranakpur, Udaipur, Sreenath Dwarka, Kangroli Dwarka.

TARIFF : Tour 1 or 2 R.2600/- Tour 3 Rs. 4500/-

(Tariff includes deluxe transport cost, accomodation and guide charges)

Note :
1. At all places of halt (veg.meals) food arrangements are made on payment basis.
2. All tours departure from Ahmedabad to Ahmedabad
3. Tour 1 dep. Ahmedabad every Friday and Baroda every Saturday
4. Tour 2 dep. only from Ahmedabad 2nd and 4th Saturdays
5. Tour 3 dep. only from Ahmedabad 1st and 3rd Saturdays

For details and booking of tours please contact:-



Dy. Manager Marketing
Tourism Corporation of Gujarat Ltd.,
Mount Chambers, 2nd floor, 758 Anna Salai, Chennai - 600 002. Tel fax : 852 2135

நாம் இரவில் பயன்படுத்தும் கொசுவத்தி வில்லை தீர்ந்துவிட்டால் கவலை வேண்டாம்! பழைய உபயோகித்த வில்லையில் சிறிதளவு விக்ஸ் தடவி அதை மெஷினில் வையுங்கள். சூடானவுடன் வரும் விக்ஸ் வாசனைக்குக் கொசுத் தொல்லையும் இல்லை, சளித் தொல்லை உள்ளவர்கள் இந்த வாசனையை சுவாசிக்க சளியும் பறந்து போகும். என் இரண்டு மாதமே ஆன பேத்திக்கு மூக்கடைப்பு இருந்தது. இந்த முறையில் செய்தேன், மூக்கடைப்பும் குணமானது.

– பார்வதி பலராமன்



யில் இன்று இல்லை. துரதிருஷ்டவசமாக நம் நாட்டினர் குறிப்பாக பெண்கள் நேற்று தோன்றிய நாட்டுக்காரர்களிடமிருந்தெல்லாம் வாழ்க்கை முறையைக் காப்பியடித்து வாழ நினைக்கும் அவல நிலையில், இருப்பதை இழந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். காலச் சக்கரம் சுழலும். இந்தத் தேடலும் முடியும். சில தலைமுறைகளுக்குக் கொந்தளிப்பில் இருக்கும் பெண்மை அதன்பின் அடங்கும். தன் இயல்பான தியாகத்திருவுருவை எடுக்கும்."

ராஜேஷ் பிரமிப்புடன் அமர்ந்திருந்தான். ராஜலக்ஷ்மியைக் கையெடுத்துக் கும்பிடத் தோன்றியது. நினைவின் ஒரு மூலையில் டிரௌசருடனும் கண்ணீருடனும் நின்று கொண்டிருக்கும் சிறுவனை அருகழைத்து அணைத்து தலை முடி கோதிவிட்டு புகையுருவாய் ஒருதாய் அறிவுரைகள் சொல்லித் தேற்றும் காட்சி வந்து போனது.

அவன் அடுத்துச் செய்ய வேண்டிய கடமை எது என்பதை மனது உறுதிபடச் சொன்னது.

இரண்டாம் நாள் மாதவி பூனேயில் இருந்து வந்து சேர்ந்தாள்.

"நீ வருவதற்காகத்தான் காத்திருந்தோம்" என்று ஆரம்பித்து வேதமூர்த்தி அது சம்பந்தமான விஷயங்களைக் காலை உணவு மேசையிலேயே வைத்துச் சொல்லி விட்டார்.

அதிகாலையில் வந்து இறங்கியிருந்ததால் கண்களில் இறுகியிருந்த களைப்பும் உறக்கமும் சட்டென்று பறந்து போனது மாதவிக்கு.

"உன் இன்டர்வ்யூ எப்படி இருந்ததுன்னு கூடக் கேட்கும் முன் இப்படி ஒரு விஷயம் பேசும்படி ஆயிருச்சு. என் பதற்றமும் குற்ற உணர்வும் இப்போதான் தெளிந்த மாதிரி ஒரு நிம்மதி. ஒகே மாதவி! நீ இன்னிக்கு டயர்டா இருப்ப. நல்லா ரெஸ்ட் எடு. ஈவினிங் டீடெய்லா பேசலாம். நீ ஒருத்தி இருக்கும் போது உனக்கு முன்பே அண்ணனுக்குக் கல்யாணம் பேசியது தப்புதான். ஆனா அனுவின் நிலைமையை உத்தேசித்து இப்படி ஒரு முடிவு எடுக்க வேண்டியதாயிருச்சு. அவர்களுக்குக் கல்யாணம் அவசரமில்லை. நிச்சயதார்த்தம் மாதிரி பண்ணிட்டு அப்புறம் உன் விஷயம் முடிந்த பிறகு கூட பார்த்துக்கலாம். மற்ற விவரங்கள் அம்மா சொல்லுவா வர்றேன்" என்றபடி வேதமூர்த்தி கிளம்பிப் போய் விட அதிர்ந்து போய் உட்கார்ந்தாள் மாதவி.

அன்பரசு புன்னகை மறந்த முகத்துடன் அமைதியாக நடமாடுவதன் காரணம் புரிந்தது. அவன் பேசும் மூடில் இல்லை என்பது தெரிந்தது.

அம்மாவுக்குமே என்ன குழப்பம் என்று தெரியவில்லை. அவளும் மாதவியிடம் பேசுவதைத் தவிர்ப்பதாகவே பட்டது. பிடிவாதமாக அவளை அமர்த்தி நடப்புகளை எல்லாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

தோழிகளைப் பார்த்து வருகிறேன் என்று வெளிக்கிளம்பிய மாதவி ராஜேஷைத் தொடர்பு கொண்டாள்.

"இன்டர்வ்யூவெல்லாம் எப்படி இருந்தது?" என்று சகஜமாகக் கேட்பது மாதிரி முயற்சித்தாலும் ராஜேஷுடைய முகம் இறுகியே இருந்தது.

வேலை நாள் என்பதால் ரெஸ்டாரண்ட் கிட்டத்தட்ட காலியாக இருந்தது. முன்னால் வைக்கப்பட்டிருந்த கோக் பாட்டில்கள் தொடப்படாமல் இருக்க, இருவருக்குமே எதைப் பேசுவது எப்படி ஆரம்பிப்பது என்று தயக்கம்.

"நான் கேட்டதுக்கு நீங்க பதில் சொல்லலை."

"அதை விடுங்க. அனு மேட்டரை எப்படி சால்வ் பண்ணுவது? ஏதாவது யோசிச்சீங்களா?"

"ம். என்ன செய்யறதுன்னு நான் தீர்மானம் பண்ணிட்டேன். உங்க வருகைக்காகத்தான்



Jyothy Laboratories Ltd.

‘‘உஜாலாவின் உன்னத வெண்மை விஞ்ஞான ரீதியிலான சாதனை.’’



ஜோதி லேபின் ஆய்வுக் கூடத்தில் தொடர்ந்து நன்கு சோதிக்கப்பட்டு வெற்றிகரமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உஜாலாவின் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் (I.W.S.)™ இது தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளிலுள் ஆழ்ந்து ஊடுருவிவெண்மையின் வெளிச்சத்தை துணிகளில் உடனடியாய் வெளிக்கொணர்கிறது. துணிகள் மீண்டும் துவைக்கும்போது, அழுக்குடன் முழுவதும் வெளியே தள்ளப்பட்டு விடுகிறது. நாட்கள் பல ஆனாலும் துணிகளின் இயல்பான வண்ணம் மாறாமல் புதிது போலவே பாதுகாக்கிறது. ஸ்கின் இரிட்டேஷன்-ஓரல் டாக்சிசிட்டி சோதனைகளில் பாதுகாப்பானது என ஆதாரபூர்வமாக கண்டறியப்பட்ட தயாரிப்பு உஜாலா ஒன்றே.

1983 முதல் அனேக கோடி உள்நாடு-வெளிநாடு வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுதிருப்தியை உஜாலா வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. பாரத நாடெங்கும் பல மாநிலங்களில் உள்ள ஜோதி லேபின் விஞ்ஞான தொழில் நுட்ப மேன்மை மூலம் கடும் தரக்கட்டுப்பாடு முறைகளால் தயாரிக்கப்பட்டு ஒவ்வொரு உஜாலாவும் உங்களை அடைகிறது.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில், இரசாயன நிறுவனங்கள் தயாரிக்கும், நூலிழைகளை பலவீனப்படுத்தும், வண்ணம் குறைக்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இதில் இல்லை. தரங்குறைந்த, கலப்பட இரசாயனக் கலவைகள் உங்களின் துணிகளுக்கு சேதம் ஏற்படுத்த இடம் அளிக்காதீர்கள்.

உஜாலா என கேட்டு வாங்கும் போது விஞ்ஞானபூர்வமற்ற ஏதேனும் ஒரு போலி தயாரிப்பை நீங்கள் பெறவில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.



வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

வெயிட் பண்ணிட்டிருந்தேன்."

மாதவிக்குள் ஜில்லென்று ஓர் சிலிர்ப்பு.

"என் வருகைக்காக வெயிட் பண்ணினீங்களா? நான் என்ன செய்யணும்?"

"என் சார்பில் உங்கப்பா கிட்ட பேசணும்."

மாதவிக்கு நாக்கு மேலண்ணத்தில் ஒட்டிக் கொள்ள பேச்சு எழவில்லை.

"புரியவில்லையா?"

இல்லை என்று தலையசைத்தாள்.

ராஜேஷ் பார்வையைத் திருப்பிக் கொண்டான். எங்கோ பார்த்தபடி பேசினான். "உங்கப்பாவின் வாக்குறுதி என்ன? அனு அவர் வீட்டு மருமகளாகணும். அவ்வளவுதானே? எனக்கு அம்மா கிடையாது என்பதனால எனக்கு திருமணம்னு நடந்தா பெற்றோர் ஸ்தானத்துல உங்கம்மாவும் அப்பாவும்தான் மணவறை ஏறியாகணும். நான் அனுவைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கலாம்னு இருக்கேன். உங்கப்பாவுடைய வாக்கும் பங்கப்படாது. வித்யா அன்பரசு பிரச்னையும் சால்வ் ஆயிடும். எல்லோருக்கும் சந்தோஷம். சுபம்."

மாதவி அவசரமாக கோக் பாட்டிலை எடுத்துக் குடித்தாள். அவளுடைய கண்கள் சிவந்தன.

"வெரிகுட். நல்ல முடிவு" என்றாள்.

சிறிது நேரம் அமைதி.

"கரெக்ட். மேட்டர் எல்லாத்தையும் கேள்விப்பட்டப்போ நானும் இதையேதான் நினைத்தேன். அன்பரசு கமிட் ஆகிட்ட ஆள். நீங்கன்னா ஃப்ரீ உங்களை வைத்து இந்த முடிச்சை அவிழ்த்திடலாம் என்றாலும் உங்க விருப்பம் தெரியாம நான் அதைச் சொல்லக் கூடாதில்லையா?"

அவளையே உற்றுப் பார்த்தான் ராஜேஷ்.

அவளுடைய குரல் சாதாரணமாக இருந்தது. அவனுக்குள் இருந்த ஓர் உறுத்தல் விடை பெற முயன்றது. தன்னுடைய சொல்லாலோ பார்வையாலோ செயலாலோ அவளுக்குள் ஏதேனும் சலனத்தை ஏற்படுத்தியிருப்போமோ என்கிற பயம் அவனை இத்தனை நாட்களாக அரித்து வந்தது. அப்படி இல்லை என்பது போல் அவளுடைய தெளிவு கட்டியம் கூறியதில் அவனுக்கு திருப்தி.

"நான் என்ன செய்யணும்னு சொன்னீங்க?"

"உங்கப்பாகிட்ட பக்குவமா எடுத்துச் சொல்லி இந்த மாற்றத்துக்கு சம்மதிக்க வைக்கணும். நான் எங்கப்பாவிடம் ஃபோனில் ஏற்கெனவே சொல்லிட்டேன். முழு விவரமும் அப்புறம் சொல்லிக் கொள்ளலாம்."

"ஓகே டன். கிளம்புவோமா?" என்று எழுந்தான்.

"இருங்க. உங்க இன்டர்வ்யூ பற்றிச் சொல்

லவே இல்லை?''

"சும்மா சொன்னா எப்படி? உங்க நாலு பேருக்கும் நான் ட்ரீட் கொடுக்கப் போறேன். அப்போ சொல்றேன்."

சுப்ரீம் ஓட்டலின் ரூஃப் கார்டன் ரெஸ்டாரன்ட்.

ராஜேஷ், அனு, அன்பரசு, வித்யா, மாதவி ஐவரும் ஒரு மேசையைச் சூழ்ந்திருந்தார்கள்.

தூரத்தே தெரிந்த மீனாக்ஷி அம்மன் கோவில் கோபுரங்களும் பின்னணியில் மிதந்து கொண்டிருந்த மெல்லிசையும் ராஜேஷின் சிந்தனைகளைக் கலைக்கத் தொடங்கவே அவன் எழுந்து சீட் மாறி உட்கார்ந்தான்.

"தேங்க்யூ வெரிமச் ராஜேஷ்" என்றான் அன்பரசு.

"நோநோ. உண்மையான நன்றிக்கு உரியவங்க மாதவிதான். அவங்கதான் அப்பாவிடம் பக்குவமா பேசி சம்மதம் வாங்கியதே!"

மாதவியை ஏறிட்டுப் பார்த்த அனுவின் கண்கள் பனித்திருந்தன.

"இந்த நன்றி ஃபார்மாலிட்டிகளை விட்டுடலாமே. எவ்வளவு பெரிய ஆராய்ச்சிக்காகப் போகிறேன். எனக்கு யாராவது வாழ்த்து சொல்லீங்களா?" என்றாள் மாதவி பொய்க்கோபம் பூசிய குரலில்.

"வாழ்த்து சொல்லலாம். ஆனால் உடனே நீ ஜெனிடிக்ஸ் குரோமோசோம்னு அறுக்க ஆரம்பிச்சிடுவியே" என்றான் அன்பரசு. நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு மனம் லேசான சிரிப்பு அவன் முகத்தில்.

"அவர் கிடக்கார். நீங்க என்கிட்ட சொல்லுங்க நான் கேட்கறேன்" என்றாள் வித்யா ஆதரவாக.

"அடடா! இதுவல்லவா தியாகம்?"

இளமைக் கூட்டணியின் கலகலப்பும் சிரிப்பும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வளர்ந்தன. எல்லாவிதமான இறுக்கங்களும் தளர்ந்து மனம் விட்டுப் பரவிய மகிழ்ச்சியின் எதிரொலியில் அந்த இடம் முழுதும் மணம் பரவிய உணர்வு.

மாதவிக்கு எல்லோரும் மனப்பூர்வமாக நன்றியும் வாழ்த்தும் சொன்னார்கள். அடுத்த இரண்டு நாட்களில் பூனேக்கு அவள் கிளம்பப் போகும் பயணம் வெற்றிகரமான எதிர்காலத்துக்கு அவளை இட்டுச் செல்லும் என்று நம்பிக்கை தெரிவித்தார்கள்.

ஞாபகம் வந்தது போல் மாதவி தன் ஹேண்ட் பேகைத் திறந்து பாரதியார் கவிதைகள் புத்தகத்தை எடுத்து ராஜேஷிடம் நீட்டினாள்.

"ரிடர்ன்ட் வித் தாங்க்ஸ்."

"பரவாயில்லை. நீங்களே வச்சிக்கோங்க."

"எனக்கெதுக்கு இனிமேல் இது? ஏதோ என் படிப்பின் இடைவெளியில் கொஞ்சநாள் புது உலகில் இருக்க உதவியது. அதற்குத்தான் நன்றி. இனி என் அறிவியல் உலகுக்குள் புகுந்து கொள்வேன். இது உங்களுடனேயே இருக்கட்டும்."

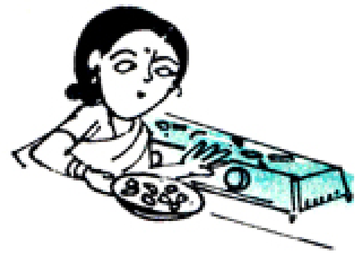
அவள் குரலில் கொஞ்சம் உறுதி தெரியவே மறுப்பு சொல்லாமல வாங்கிக் கொண்டான் ராஜேஷ்.

விடை பெற்றுப் பிரியும் நேரமும் வந்தது.
கண்கள் புரிந்து விட்ட பாவம் - உயிர்க்
கண்ணனுரு மறக்க லாச்சு
பெண்களினிடத்திலிது போலே ஒரு
பேதையை முன்பு கண்டதுண்டோ
கண்ணன் முகம் மறந்து போனால் இந்தக்
கண்களிருந்தும் பயனுண்டோ
வண்ணப் படமுமில்லை கண்டாய் இனி
வாழும் வழியென்னடி தோழி?

இம்முறை பாரதி மாதவிக்குள் புலம்பிக் கொண்டிருந்தான்.

'இன் கேஸ் பூனாவின் இன்டர்வ்யூவில் உங்களுக்கு செலக்ஷன் கிடைத்தால் அவசரப்பட்டு எதாவது கமிட் பண்ணிட்டு வந்திடாதீங்க' என்று போன மாதம் பூனேக்கு ரயிலேற்ற வந்த இடத்தில் ரகசியமாக ராஜேஷ் சொன்னானே அதற்கு உண்மையில் என்ன அர்த்தம் என்கிற கேள்வி மட்டும் அவள் மனதில் விஸ்வரூபமெடுத்து ஆக்ரமித்திருந்தது.

(நிறைந்தது)



கறிவேப்பிலையை உருவி ஒரு தட்டில் போட்டு சமைக்கும் போது கேஸ் ஸ்டவ்வின் அடியில் வைத்து விடுங்கள். சூட்டில் நன்கு காய்ந்து விடும். மிக்ஸியில் பொடித்து வைத்து குழம்பு, ரசத்தில் போடலாம். தலை முடிக்கும் கண்ணுக்கும் நல்லது. காய வைக்க வெயில், தூசி படாத இடம் தேடி ஓட வேண்டாம்.

— சாந்தி இளங்கோவன்

உப்புமாவைக் கிண்டிப் பாரடி!

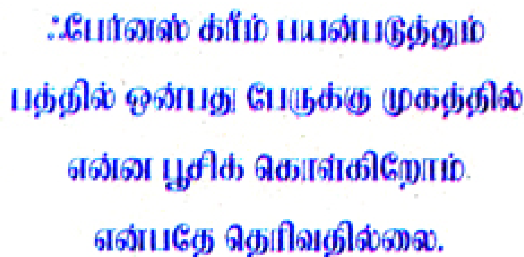
'உப்புமாவைக் கிண்டிப் பாரடி' என்று பாடிக் கொண்டே கலபமாக, சத்தான அரிசி உப்புமா செய்யலாம். அப்படி உப்புமா என்று சொன்னாலே பிடிக்கவில்லை என்பவர்கள் இதே கீழ்க்கண்ட முறையில் பாதி வெந்த உப்புமாவை, உப்புமா கொழுக்கட்டையாகவோ அல்லது தட்டையாக கட்லெட் வடிவத்திலோ செய்து அசத்தலாம்.

முதலில் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம் தாளித்து அதில் பூப்போல் துருவிய முட்டைகோஸ், கேரட்டை சேர்த்து ஒரு வதக்கல் வதக்கிவிட்டு அதில் அரிசி ரவையைப் போட்டு லேசாகப் பிரட்டி, போதுமான (ஒன்றுக்கு இரண்டு போதும்) தண்ணீர் விட்டு, உப்பு சேர்த்து ஒரு கிளறு கிளறி குக்கரில் வைத்து மூடினால் அருமையான அரிசி உப்புமா ரெடி.

இதில் அரிசி உடைக்கும் பொழுது ஒரு ஆழாக்கு அரிசிக்கு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பயத்தம் பருப்பு, ஒரு டீஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, ஒரு சிறிய மிளகாய் வற்றல், ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்துப் பொடிக்க வேண்டும். 'ஐயே, அரிசி உப்பு மாவா' என்று சொல்பவர்கள் கூட இந்த முறையில் செய்த உப்புமாவை, 'இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிடலாம் போலிருக்கிறதே' என்று சொல்வார்கள்.

காரட், முட்டைகோஸ் போடும் சமயம் ஒரு சிறிய உருளைக்கிழங்கைக் கூட பொடியாக நறுக்கிப் போடலாம். இதில் அரிசி, பருப்பு, காய்கறி கலவைகள் இருப்பதால் இது ஒரு முழுமையான உணவாகவும் ஆகிறது. குக்கரைத் திறந்தவுடன் ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நெய் சேர்த்துக் கிளறினால் சுவை அபாரம்.

— சந்திரா சங்கர்



பேருக்குத்தான் பூசிக் கொள்கின்றனர்.

நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஃபேர்னஸ் க்ரீமின் பேக் மீது தரப்பட்டுள்ள உட்பொருட்களின் லிஸ்ட்டை ஒரு முறை படித்தாலே போதும். அதற்கு மேல், அதை பயன்படுத்தவே மாட்டீர்கள்.

ஏனெனில், நிறைய ஃபேர்னஸ் க்ரீம்களில் ஹைட்ரோக்விநோன், ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு மற்றும் அமோனியா போன்ற இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கியிருப்பது உங்களுக்கே தெரியும்.

கடுமையான ஒயிட்டனிங் ஏஜெண்ட்கள் உங்களுக்கு தற்காலிக சிகப்பழகு மட்டுமே தரும். மேலும், உங்கள் மேனியின் இயற்கையான பொலிவை காணாமல் போகச் செய்து விடும். எனவே, மேனி பொலிவிழந்து, நிறமிழந்து காணப்படும்.

தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால், சருமத்தில் பாதிப்புகள் ஏற்பட்டு விடும். சீக்கிரமே வயதாகி விட்டது போல, தோற்றத்தில் சில அறிகுறிகளும் தென்படும். அதுவும், நீங்கள் உணரும் முன்பே தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

ஆகையால், நிறைய கெமிக்கல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம்களில், பேக்குகள் மீது உட்பொருட்களைப் பற்றிய விவரங்கள் இல்லாதிருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை.

நேச்சுரலி ஃபேர். நீடித்த சிகப்பழகு.

இமாமி நேச்சுரலி ஃபேர் 11 அரிய மூலிகைகளின் சாறுகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. பல வருட தீவிர ஃபார்முலேஷன் தயாரிக்கும் சாதனை இந்த ஒன்றாகும்.

ஆயுர்வேதமும், சர்வதேச மூலிகை விஞ்ஞானமும் கலந்த இந்த ஃபேர்னஸ் க்ரீம் மட்டும்தான் உள்ளுக்குள்ளேயே இதமாக செயல்புரிகிறது. எனவே, பக்க விளைவுகள் இல்லாமல், உங்களுக்கு நீடித்து நிலைத்திருக்கும் சிகப்பழகு தருகிறது.

நேச்சுரலி ஃபேர் க்ரீமிலுள்ள வியக்க வைக்கும் மூலிகைகள் உங்களுக்கு சிகப்பழகு தருவது மட்டுமல்ல, மேனிக்கு போஷாக்கு அளித்து, புத்துயிரூட்டி, மேனியை பாதுகாக்கிறது. எனவே, உங்கள் மேனிக்கு இயற்கையான ஆரோக்கியமான ஜொலிப்பை தருகிறது.

100% இயற்கையானது. 100% பாதுகாப்பானது.

பால், வெள்ளரி மற்றும் தேங்காய்ச் சத்துக்கள் மேனிக்கு ஈரப்பதம் அளிக்கிறது. சந்தனம் இதமளித்து மேனியை மாசற்றதாக்குகிறது. அதிமதுரம் ஒரு இயற்கையான ஃபேர்னஸ் ஏஜெண்ட். எனவே, மேனிக்கு புதுப்பொலிவு தருகிறது. அலோ வெரா, மேனியை கறுப்பாக்கும் புற ஊதா கதிர்களிடமிருந்து பாதுகாக்கிறது.

நேச்சுரலி ஃபேருக்கு மாறுங்கள். மிக மிக இயற்கையான தோற்றத்தை பெறுங்கள். பிறந்ததிலிருந்தே நீங்கள் பெற்றிருப்பதைப் போல மற்றவர் நினைப்பார்கள்.



"கெமிக்கல் ஃபேர்னஸ் க்ரீம்கள் மேலெழுந்த வாரியான சிகப்பழகை மட்டுமே தருகிறது. மேலும், நாளடைவில் உங்கள் மேனிக்கு கெடுதல் ஏற்படுத்துகின்றன. எனவேதான், நேச்சுரலி ஃபேர் போன்ற ஹெர்பல் க்ரீமை நான் சிபாரிசு செய்கிறேன்."

- Dr. ஹைரோ இனாமுரா, இயக்குனர், சிகர் சொஸைட்டி ஃபார் ஆயுர்வேதா, ஒஸாகா, ஜப்பான்.

இயற்கையான சிகப்பழகு
வெறும் 4 வாரங்களில்





நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஃபேர்னஸ் க்ரீமின் பேக் மீது உட்பொருட்களின் லிஸ்ட் தரப்பட்டுள்ளதா ?

சிகப்பழகு என்றென்றும் கெடுதல் ஏற்படுத்தாமல் தரும்.

காலத்தைச் சொன்ன சந்திரன்!

புத்தாயிரம் ஆண்டில் காலண்டரும், கம்ப்யூட்டரும் நமக்குத் துல்லியமாகக் காலத்தைச் சொல்கின்றன. நம் முன்னோர்கள் இயற்கை வழி காலத்தைக் கணித்த சிறப்பைப் பார்க்கலாமா?



ஒவ்வொரு தமிழ் மாதத்திலும் சந்திரனின் சஞ்சாரத்தை முன்னிட்டு வளர் பிறை, தேய்பிறை எனப்பிரிக்கப்பட்டு திதிகள் கணக்கிடப்பட்டிருக்கின்றன. அமாவாசை என்ற திதியிலிருந்து தொடங்கி முழு நிலா [illegible]மாகும் பௌர்ணமி நாள் வரை வளர்பிறை என்றும், பௌர்ணமியிலிருந்து மீண்டும் அமாவாசை நாள் வரை தேய்பிறை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

சந்திரன் மனதிற்கும், புத்திக்கும் அதிபதி என ஜோதிட நூல்கள் கூறுகின்றன. சந்திரன் ஒருவருடைய ஜாதகத்தில் பலமிழந்து பயனற்ற கட்டத்தில் இருந்தால், 'மன வளம்' குன்றியவனாக அந்த மனிதன் இருப்பான். இக்கருத்தும் கூட ஜோதிடம் கூறும் கருத்துதான்.

இந்தப் பதினைந்து வளர்பிறை, மற்றும் தேய்பிறை நாட்களுக்குத் 'திதிகள்' என்று பெயர். இத்திதிகளுக்கு வட மொழியில் வரிசையாகப் பெயர்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு தமிழ் மாதத்திலும் ஒரு திதி விசேஷமான திதியாக இருக்கும். ஆடியிலும்,

தையிலும் 'அமாவாசை திதி' சிறப்பான திதியாகக் கூறப்படுகிறது. இந்த நாட்களில் கடலில் ஸ்நானம் செய்து பெற்றோரில்லாதவர்கள் 'நீத்தார்கடனை' செய்வதுண்டு.

ஆடி அல்லது ஆவணியில் வரும் 'அஷ்டமி திதி' கண்ணனின் பிறந்த நாளாக 'கோகுலாஷ்டமி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. புரட்டாசியில் வரும் நவமி அம்பாளுக்கு உகந்த மஹாநவமி என அழைக்கப்பட்டு நவராத்திரியில் சிறப்பாக பூஜையும் அம்பாளுக்குச் செய்கிறார்கள். சித்திரை நவமி 'ஸ்ரீராம நவமி'யாகும்.

ஐப்பசி மாதத்தில் 'ஷஷ்டி' திதியை முருகனுக்கு உரிய ஆறாவது திதியாதலால் 'கந்த ஷஷ்டி' என்ற உற்சவம் எல்லா முருகன் கோவில்களிலும் கொண்டாடப்படுகிறது.

இதைப் போலவே ஆவணி மாத சதுர்த்தி திதியில் மஹாகணபதியை வழிபடும் நாளாக வினாயக சதுர்த்தி என்ற பண்டிகையை வீட்டிலும், ஆலயத்திலும் கொண்டாடுகிறோம்.

மாசி மாதத்தில் சூரியனின் தேரானது வடக்கு நோக்கித் திரும்பும் நாளாக 'ரதசப்தமி' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

விஜயதசமி என்று அழைக்கப்படுகின்ற 'தசமி' திதியில் வெற்றிகள் வந்து சேரும் என்பதால் கல்விக் கூடங்களும், கடைகளும் ஆரம்பிக்கப்படுகின்றன.

ஓங்கி, உலகளந்த உத்தமன், ஆலயத்தின் வடக்கு வாசலாகிய 'சுவர்க்கவாசல்' வழியாக பக்தர்களுக்குக் காட்சி அளிக்கின்ற உற்சவம் 'வைகுண்ட ஏகாதசியாக' வைணவத்திருத் தலங்களில் கொண்டாடப்படுகிறது.

துவாதசி என்றழைக்கப்படும் பன்னிரண்டாவது திதி கார்த்திகை மாதத்தில் 'ப்ருந்தாவன துவாதசி' என்றழைக்கப்பட்டு, இந்த நாளில் 'ஸ்ரீதுளசி' கல்யாணம் இன்றும் பல வீடுகளில் நடத்தப்படுகிறது.

த்ரயோதசி என்கின்ற நாள் 'ப்ரதோஷ திதியாக' கடும் ஆலகால விஷத்தை உண்டு, ஆனந்தத் தாண்டவம் ஆடிய பரமேஸ்வரனை வழிபடும் நாளாக அமைந்துள்ளது. இந்தப் பதினைந்து திதிகளின் பெயர்கள் முறையே பிரதமை, த்விதியை, த்ரிதியை, சதுர்த்தி, பஞ்சமி, ஷஷ்டி, சப்தமி, அஷ்டமி, நவமி, தசமி, ஏகாதசி, துவாதசி, த்ரயோதசி, சதுர்தசி, அமாவாசை அல்லது பௌர்ணமி எனப் பெயரிடப்பட்டு வழக்கில் இருந்து வருகிறது.

ஒரு படி மேலேறக் கீழே இருப்பதை விட்டாக வேண்டும். மேலானதைப் பெறக் கீழானதைத் தள்ள வேண்டும். சிறுமையை அகற்றியவர்க்குப் பெருமை கிட்டுகிறது. அஞ்ஞானத்தை விட்டவர்க்கு ஞானம் உதயமாகிறது.

— சுவாமி சித்பவானந்தர்

தகவல் : புத்தனாம்பட்டி சி. மணி



ஒவ்வொரு தீபாவளிக்கும் முதல் நாள் வரும் சதுர்தசியில் ஏதாவது புதிய பொருள் வாங்குவதை, தென் மாவட்டங்களில் வழக்கமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஐந்தாவது திதியான பஞ்சமி என்ற திதியில் 'நாக பஞ்சமி' என்ற ஸர்ப்ப வழிபாடு ஆந்திர மாநிலத்தில் மிகவும் பிரசித்தமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. ஆந்திராவில் 'சிராலா' என்ற ஊரில் நூற்றுக்கணக்கான பாம்பாட்டிகள் பாம்புகளுடன் வீடு வீடாக வந்து (பாம்பிற்குப் பால், பழம் ஆகியவற்றை இல்லத்தலைவிகள் தந்து பூசை செய்வார்கள்) பணம் பெற்றுச் செல்வார்கள்.

சங்கீத உலகின் தெய்வீக குரு ஸ்ரீ தியாகராஜஸ்வாமிகளும், மஹாத்மாவான காந்தி அடிகளும், தங்களது உயிரை இந்த அற்புதமான 'தை மாத' பகுளபஞ்சமியில் தியாகம் செய்து பஞ்சமி திதிக்குப் பெருமை சேர்த்தார்கள்.

இந்த த்ருதியை என்ற மூன்றாவது திதிக்கு மட்டும் ஒரு சிறப்பு உண்டு. சித்திரை மாதம் அமாவாசை முடிந்து மூன்றாம் நாள் 'அட்சய த்ருதியை' என்று கூறப்படுகிறது. எல்லாம் வல்ல இறைவன், இந்த நாளில் மும்மூர்த்திகளாகிய ப்ரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் ஆகியவர்களையும், தேவியரையும், தேவர்களையும், தேவதைகளையும் படைத்த நாள் இது.

நான்கு யுகங்களான க்ருதயுகம், துவாபர யுகம், த்ரேதாயுகம், கலியுகம் ஆகியவற்றில் த்ருதியை திதியில் க்ருதயுகம் தோன்றியதாம்.

ஸ்ரீ பரசுராமாவதாரமும் இந்த திதியில் நிகழ்ந்ததாம். இந்த திதி உள்ள நாளில் கடைகளில் சென்று பொன், வெள்ளி, ஆபரணங்கள், பட்டு, பீதாம்பர ஆடைகள் வாங்கினால் மேலும், மேலும் 'லக்ஷ்மி கடாக்ஷம்' பெருகும், செல்வம் சேரும் என்று கூறப்படுகிறது.

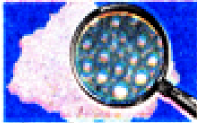
இந்த திதிகளின் மற்றொரு முக்கியமான பயனைக் கூறித்தான் ஆக வேண்டும்.

ஒரு குழந்தையின் ஜனனத்தை '27' நட்சத்திரங்களை வைத்தோ, ஆங்கில தேதியை வைத்தோ எழுதி வைப்பது வழக்கம். ஆலயத்திற்குச் சென்று அன்று வழிபடுவது எல்லா பெற்றோராலும் செய்யப்படுகிற மகிழ்ச்சியான ஒரு செயல்.

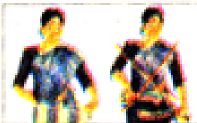
ஆனால் ஒருவரின் 'மரண தினம்' என்பது

ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் - உங்கள் தலையணை, மெத்தை மற்றும் குவில்ட்டுகளில் நிரப்புவதற்கான மிகச் சிறந்த ஃபைபர்.

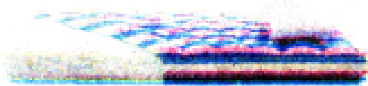
சுகமானது மற்றும் உறுதியானது. நீடித்தும் உழைக்கிறது.


குழிவான ஃபைபர்


இலேசானது


சலவை செய்யக் கூடியது

ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் அமெரிக்காவின் டூபான்ட் தொழில்நுட்பத்தின் அடிப்படையில் உற்பத்தி செய்யப்படும் ஒரு ரிலையன்ஸ் நிறுவனத்தின் தயாரிப்பாகும். இதில் விசேஷமான **குழிவு** அமைப்பு உள்ளதால், **ஒப்பற்ற குவியை, அடுக்கை** மற்றும் **காற்றோட்டத்தை** உறுதி செய்வதோடல்லாமல், **வெப்பம் உருவாகுவதையும்** தவிர்க்கிறது. ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் **இலேசானது, நீடித்துழைக்கவல்லது, சுகாதாரமானது** மற்றும் **சலவை செய்யக் கூடியது.** மற்ற நிரப்பும் பொருட்கள் 1 கிலோ தேவைப்படும் இடத்தில் நீங்கள் ரெக்ரான் ஃபைப்பர்ஃபில்லை 650-700 கிராம் உபயோகித்து **செலவை குறைக்கலாம்.** தங்கள் தலையணை, மெத்தை மற்றும் குவில்ட்டுகளில் நிரப்புவதற்காக ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில்லை யாவரும் விரும்பி உபயோகிப்பதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை.



மேம்பட்ட மற்றும் நீடிக்கும் சுகத்திற்காக ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் உபயோகிப்பதையே வற்புறுத்தவும்.



ரெக்ரான் ஃபைபர்ஃபில் அருகமைந்த தலையணை-மெத்தைக் கடைகளில் கிடைக்கிறது.

Mudra:RFL:6969:TM

செய்யாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பொடி சாதம் **கடைசி தேதி : 15.2.2000**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

இந்தப் பதினைந்து திதிகளை முன்னிட்டுத் தான் நினைக்கப்பட்டு வருகிறது.

'திதி கொடுப்பது' என்ற சொல், இன்றும் வழக்கத்தில் இருக்கிறது. உயிர் நீத்தார் நினைவு நாளை இயன்ற அளவு வழிபட்டு வருவது மிகவும் நல்ல செயல். மறு உலகம் சென்று விட்ட முன்னோர்களின் ஆசிகளை வேண்டித் தான் 'திதி கொடுக்கப்படுகிறது'. தங்களது மதத்தில் 'விதிக்கப்பட்டுள்ள' முறைப்படி இதைச் செய்வது ஒவ்வொரு மனிதனின் தலையாய கடமையாகும்.

இன்றைய அவசர உலகில் 'நேரமின்மை' காரணமாக பலர் இந்தக் கடமையைச் சரிவரச் செய்வதில்லை.

முன்னோர் மறைந்த 'திதியில்' அவர்களை (மறந்து) வழி படாவிட்டால் குழந்தை பாக்யம் கிடைப்பது கஷ்டம். பிறந்த குழந்தை 'மூளை வளர்ச்சி' பெறாமல் இருக்கும், என்று சாஸ்திரங்கள் கூறுவதை 'மூட நம்பிக்கை என்றும்' வேண்டாத பயமுறுத்தல் என்றும் அசட்டை செய்யக்கூடாது.

புரட்டாசி மாதத்தில் 'மஹாளய பக்ஷம்' என்று ஒரு பதினைந்து நாட்களை, முன்னோர்கள் நினைவு நாட்களாகவே இன்றும் பலர் அனுஷ்டித்து வருகின்றனர்.

பதினைந்து திதிகளில் நற்செயல்கள், மங்களகரமான பணிகள் ஆகியவற்றை செய்யத் தகுதியற்ற திதிகளாகவும் சில உண்டு. அமாவாசை, பௌர்ணமி ஆகிய தினங்களுக்கு மறுநாள் வரும் பிரதமை (இதை பாட்யமை என்றும் கூறுவர்) அஷ்டமி, நவமி ஆகிய திதிகள் ஒதுக்கப்பட்ட திதிகளாகும். இந்த நாட்களில் முக்கிய நிகழ்ச்சிகளைத் தொடங்குவதும், வெளியூருக்குப் பயணம் செல்வதும் உடனே பயனளிக்காது என்பர்.

எப்படிப் பார்த்தாலும் 'திதிகள்' ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் பல சமயங்களில் பங்கேற்று நன்மை புரிகின்றன என்பதும் உண்மை. உதாரணமாக அமாவாசை "நிறைந்த நாள்" என்ற பட்டத்துடன் பல நற்செயல்களைத் தொடங்கும் நாளாக இன்றளவும் வழக்கத்தில் இருக்கிறது.

ஆன்மீக மஹான்கள் பலரும் ஜீவனை விட்டு விடுவதற்குத் தாங்களே 'திதியை' நிர்ணயிப்பார்கள் என்றும் கூறப்படுகிறது. திடீரென்று வரும் விருந்தாளியை வடமொழியில் 'அதிதி' அதாவது நாள் குறிப்பிடாமல் வந்தவர் என்று கூறுவதுண்டு. காலண்டர்களும், டைரிகளும் வருமுன்பு மக்கள் இந்த திதிகளை வைத்தே வாழ்க்கை நடத்தியிருப்பது மறுக்க முடியாத உண்மை.

— மானஸா

சுஷ்ருதா பிளாஸ்டிக் மற்றும் காஸ்மெடிக் சர்ஜரி சென்டர்



MAKING QUALITY CARE AFFORDABLE

ஹண்டே மருத்துவமனை

பொது அறுவை சிகிச்சை, காஸ்ட்ரோ என்ட்ராலஜி அறுவை சிகிச்சை, மார்பக அறுவை சிகிச்சை, லேப்ராஸ்கோபி அறுவை சிகிச்சை (பித்தப்பை கல் நீக்கம், குடல்வால் நீக்கம்), பிளாஸ்டிக் மற்றும் காஸ்மெடிக் அறுவை சிகிச்சை (லிப்போசக்ஷன் உள்பட).

44, லட்சுமி டாக்கீஸ் சாலை, ஷெனாய் நகர், சென்னை – 600 030.
போன்: 6442517, 6449422, 6447538

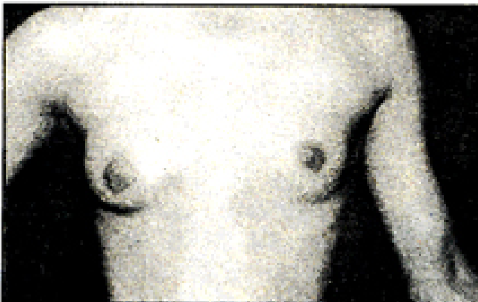
ஹண்டே நர்ஸிங் ஹோம்

97 & 98, இன்னர் ரிங் ரோட், ஜாபர்கான் பேட்,
சென்னை – 600 083.
போன்: 4853290 E-mail hande @ md2.vsnl.net.in

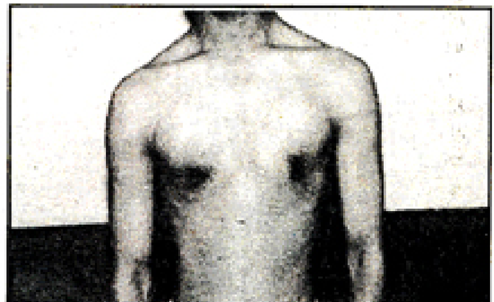
- லிப்போ சக்ஷன் (கொழுப்பை உறிஞ்சி எடுத்தல்)
- கைனே கோமஸ்டியா (ஆண்களுக்கு பெண்களைப் போல் மார்பகம் இருத்தல்)
- ரைனோ பிளாஸ்டி (மூக்கை மாற்றியமைத்தல்)
- முடி மாற்றியமைத்தல் (Hair transplanation)
- பெண்களுக்கு மார்பகங்களை பெரிதுபடுத்துதல்
- மார்பகங்களை குறைத்தல்
- முகத்தை அழகுபடுத்துதல்
- உதடுகளை சரிபடுத்துதல்
- யானைக்கால் வியாதிக்கு அறுவை சிகிச்சை
- கைகள் அறுவை சிகிச்சை
- தீப்புண் அறுவை சிகிச்சை
- புற்று நோய் அறுவை சிகிச்சை
- ரீ கன்ஸ்ட்ரக்டிவ் சர்ஜரி
- மேக்ஸிலோ பேஷியல் சர்ஜரி

கைனே கோமஸ்டியா

(ஆண்களுக்கு பெண்களைப் போல் மார்பகம் இருத்தல்)



அறுவை சிகிச்சைக்கு முன்



அறுவை சிகிச்சைக்கு பின்
(லிப்போசக்ஷன் மூலம்)

E-மெயிலில் காதலை-பண்ணு!

புது 'மில்லினியம்' பிறந்து விட்டது. ஒரு நூற்றாண்டு காலத்திலிருந்து மற்றொரு நூற்றாண்டிற்கு வந்து விட்டோம். இந்த இரண்டு நூற்றாண்டிலும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நாம் நாகரீகம் வெகு வேகமாக வளர்ந்து வருவதை கண் கூடாகப் பார்க்கிறோம். அதிலும் தற்போது உள்ள இளைஞர்களிடம் இந்த வேகம் சற்று அதிகமாகவே காணப்படுகிறது.

அதே சமயம் நம்முடைய கலாசாரம், பண்பாடு, குடும்ப அமைப்பு இவற்றின் சிறப்பு பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வும் சமீப காலமாக வந்திருக்கிறது. இதை இளைய தலைமுறையினர் வரவேற்கிறார்களா இல்லை 'சுத்த போர்' என்கிறார்களா....?

மஹேஸ்வரி – எம்.பி.ஏ. மாணவர்.

"பழமையை இன்னும் விரும்புகிறீர்களா என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை! பழமையை மிகவும் விரும்புகிறேன். உதாரணத்திற்கு இசையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பழமை வாய்ந்த கர்நாடக இசைக்கு எத்தனை புதுவிதமான இசை வந்தாலும் ஈடாகுமா? இன்று தினமும் ரேடியோவிலும், தொலைக்காட்சியிலும் எத்தனையோ வித வித சானல்களில், எம்.டி.வி. சானல் போன்றவற்றில் பல வித இசையைக் கேட்கிறோம். 'ராப்', 'ராக்' என பல பெயரிட்டு சொல்கிறார்கள். ஆனால் இவை எதுவும் மனதில் நிலைத்து நிற்பதில்லை.

ஆனால் பழமையான கர்நாடக இசை என்றென்றும் மனதில் ஆழ



• ஸ்ரீராம் சதுர்வேதி

மாக பதிகிறது. சத்தமான இசை காதுக்கும் இதமாக இல்லை. மனதிற்கும் இதமாக இல்லை. புதுமையான இசை என்று கூறப்படும் மேற்கத்திய இசையை பலத்த ஒலியாகக் கேட்டால்தான் அதற்கான திறனை புரிந்து கொள்ள முடியும் என்கிறார்கள். அதனால் அடுத்தவருக்கு நாம் தொந்திரவாகத்தான் இருக்க முடியும். மென்மையான கர்நாடக இசையை நாம் கேட்டால் நம்மைத் தடுப்பவர்கள் யாருமில்லை.

கர்நாடக இசையை



• சுஜாதா

கேட்க ஆழ்ந்த ஞானம் இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்க வேண்டாம். மென்மையான குரலில் ஜேசுதாஸ் பாடியதைக் கேட்க என்னைப் போல் பலர் விரும்பினார்கள். இன்று அதே வரவேற்பு உன்னிகிருஷ்ணனுக்கு இருக்கிறது. நான் மட்டுமல்ல, என்னைப் போல் பல இளைஞர்கள் கர்நாடக இசையின் மென்மையை விரும்புவதால் தான் இன்று பல திரைப்படப் பாடல்களில் கூட கர்நாடக இசை அடிப்படையாக அமைந்துள்ளது. அந்தப் பாடல்களும் பிரபலமடைகின்றன.



• சத்தியா



• மகேஷ்வர்

பல கச்சேரிகளை இன்னும் வரும் யுகங்களில் வாழ்பவர்கள் கேட்க வேண்டும் என்பதற்காகவே அவற்றை அழிவில்லாத சி.டி. டிஸ்க் போன்றவற்றில் ரெகார்ட் செய்து வைக்கின்றனர். கர்நாடக இசைக்கு அடுத்தபடியாக பார்த்தால் கூட பழமையான திரைப் படப்பாடல்கள் இந்தியிலும், தமிழிலும் நம் மனதில் பதிந்த அளவிற்கு, இன்றைய வேகமான திரைப்படப் பாடல்கள் பதிவதில்லை. இசையைப் போலவே வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு அம்சத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் பழமைதான் முதலிடத்தை வகிக்கிறது! பழமையை விரும்புவது மட்டுமல்ல பாதுகாக்க வேண்டிய பொறுப்பும் எங்களுக்குத்தான் அதிகம்!"

சுஜாதா – தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் பணிபுரிபவர்:

"பழமையானவை காலத்திற்கும் அழியாமல் நிலைத்து நிற்க வேண்டியவைதான்! ஆனால் புதுமைக்கும் இடம் தரப்பட வேண்டும். புதுமையும் ரசிக்கப்பட வேண்டும். இன்றைய கலாசாரத்தை எடுத்துக் கொண்டால், உணவு, உடை, பழக்க வழக்கங்களில் வடநாட்டின் பாதிப்பும், மேல் நாட்டின் பாதிப்பும் பெரிய அளவில் இருக்கிறது.

பாவாடை தாவணி என்ற உடை மிக அழகானதுதான். ஆனால் இன்று யாரும் அதை அணிவதில்லை ஏன்? அதை விட சுரிதார் அணிவது இன்னும் கூட பாதுகாப்பாகவும், அதே சமயம் நாகரீகமாகவும் இருப்பதால்தான். அதே போல் பலர் ஜீன்ஸ் உடை அணிகின்றனர். அவர்களைப் பார்க்கும் போது எனக்குக் கூட ஆசை வரும். ஆனால் நான் வளர்ந்த சூழ்நிலை எனக்கு அதற்கு இடமளிக்கவில்லை.

என்னைப் போன்ற பலர் திருமணமாகி மேல் நாடுகளுக்குச் செல்லும்போது ஜீன்ஸ் அணியத் தொடங்குகிறார்கள். பண்டிகை காலங்களில் புடைவையும் அணிகிறார்கள். எனவே பழமை என்பது மறையக் கூடாது. ஆனால் அதே நேரத்தில் வசதிக்கு ஏற்ப புதுமையையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்று 'பீட்ஸா' என்ற மேல் நாட்டு உணவு மிகவும் பிரபலம். வடநாட்டினரின் 'சாட்' உணவு கிடைக்காத இடங்களே இல்லை. இருந்தாலும் நமது பாரம்பரியமான உணவு வகைகளுக்கு இவை இணை

யாகாது. தோழிகளோடு போகும் போது 'சாட்' சாப்பிடுவதும் வீட்டில் உணவு தயாரிக்க முடியாத நாட்களில் 'பீட்ஸா' ஆர்டர் செய்வதும் ஒரு வித்தியாசத்திற்காக. அதனால் நாம் நம் பழமையை விட்டு விடுவதில்லையே.

பழைமையான நமது கலாசாரம் என்பது நம்முடன் பிறந்தது. அதனால் அதை நாம் விட வேண்டியதும் இல்லை, விடப் போவதும் இல்லை. ஆனால் அதே சமயத்தில் கலாசாரம் என்ற போர்வையை போர்த்திக் கொண்டு நாகரீக வாழ்க்கை வாழ மனம் விரும்பினாலும் அதை அழுத்துவது தவறானதாகும்.

வளையல், தோடு, கொலுசு, என்ற அணிகலன்கள் அணிந்து வருவதும் அழகுதான்! பண்டிகை நாட்களில், விசேஷ காலங்களில், நாகரீகமான தோடுகளை அணிவதும், தலையை வித்தியாசமாக அலங்கரித்து நவ நாகரீகமாக இருப்பதும் அழகுதான்!

ஒவ்வொருவரும் தங்களது உடல் வாகிற்கும், வளர்ந்த சூழ்நிலை, வாழுகின்ற சூழ்நிலைக்கேற்ப கலாசாரத்தை விட்டுக் கொடுக்காமல் அதே நேரத்தில் காலத்திற்கேற்றபடி எல்லைக் கோட்டை தாண்டாமல் வாழ்வது சிறப்பானதாகும். பழமையை ரசித்துக் கொண்டாடும் நாம் தேவைக்கேற்ற அளவு

வாழைக்காய் சிப்ஸ் செய்யும்போது, முதலில் கொதிக்க வைத்த நீரை இறக்கி வைத்து, அதில் முழு வாழைக்காயை ஐந்து நிமிடங்கள் போட்டு வையுங்கள். பிறகு எடுத்து சீவுங்கள். இப்படிச் செய்தால் தூள் விழாது. சிப்ஸும் விரைவில் மொறு மொறுப்பாகும்.

– ஆர். சாந்தா



புதுமையையும் சேர்த்து ரசிக்கப் பழகிக் கொள்ளலாமே!"

ஸ்ரீராம் சதுர்வேதி – மேல் படிப்பிற்காக சிகாகோ நகரில் தங்கிப் படிப்பவர் :

"பழமையைக் கைவிடுவதா? புதுமையை ஏற்றுக் கொள்வதா? இந்த மனப்போராட்டம் ஒவ்வொரு இளைஞன் மனதிலும் இடம் பெறும் ஒன்று! நான் மேற்படிப்பிற்காக வெளிநாடு சென்ற புதிதில் அங்கு வாழும் அமெரிக்க மக்கள், தங்கள் வாழ்க்கைத் துணையை தானே தேடி, விரும்பி, பிறகு சிறிது காலம் பழகிப் பின்னர் மணந்து கொள்வதைப் பார்த்தபோது வியப்பு கலந்த மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. நாமும் நம் வாழ்க்கையை இப்படித்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும் என்ற முடிவை எடுத்தேன்.

ஜாதகம் பார்த்து, பொருத்தம் பார்த்து, கோத்திரம், குலம் என்று அலசி ஆராய்ந்து தேடிக் கண்டுபிடித்து மணம் செய்து கொண்டு வந்தாலும் அமெரிக்கா வந்தால் அவளுக்குக் கிடைக்கும் கல்ச்சுரல் ஷாக்! அதாவது கலாசார மாறுபாட்டினால் ஏற்படும் அதிர்ச்சி நம் வாழ்வின் நிம்மதியைக் கெடுத்து விடும். அதனால் நம் வாழ்க்கைக்கேற்ற பெண்ணை நாமே தேடிக் காதலித்துக் கல்யாணம் செய்து கொள்வது என்று முடிவெடுத்தேன்!

அமெரிக்க மண்ணில் ஓராண்டு காலம் வாழ்க்கை ஓடியது. இந்த காலகட்டத்தில் நான் கண்ட சம்பவங்கள் மனதிற்கு அதிர்ச்சியை தந்தன. நாகரீகம் என்ற போர்வையில் அமெரிக்கர்கள் மட்டுமல்ல நம் நாட்டினர் பலர் கூட வாழ்க்கை சரிவர அமையவில்லை என்று தீர்மானித்து எளிதாக விவாகரத்து பெற்று விடுகின்றனர். நம் நாட்டில் வேலை பார்க்கும் அல்லது அதிகம் படித்த பெண்களை அவர்களது அறிவு, திறமை, போன்றவற்றிற்கும், அவர்களது சம்பாதிக்கக் கூடிய திறனுக்காகவும் விரும்பி ஆசைப் பட்டு மணம் செய்து கொண்டு வந்த ஆண்கள் படும்பாடு போன்றவை என் முடிவை தலைகீழாக மாற்றிவிட்டது.

நாம் இன்று நன்றாகப் படித்து வேலையில் அமரக் காரணமாக விளங்கும் பெற்றோர்கள், எவ்வாறு பூமியில் பிறந்தது முதல் இன்று வரை நமது வாழ்க்கைக்குத் துணை நின்றார்களோ, அதே போல், நமது எதிர்கால வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கவும் அவர்களின்

உதவியும் ஆலோசனையும் அவசியம் என்று புரிந்து கொண்டேன்.

ஜாதகம், குலம், கோத்திரம், படிப்பு, பண்பாடு, பழகும் முறை போன்றவற்றை ஆராய்ந்து பழமையான முறையின்படியே அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் பெண்ணை, புதுமையான ஈமெயில், 'வாய்ஸ் மெயில்' 'நவீன் மெயில்' போன்ற வசதிகள் மூலம் காதலித்து மணம் புரிவேன்!"

சந்தியா – எம்.சி.ஏ. மாணவி :

"எதுவும் பழமையானதல்ல. எல்லாம் நிரந்தரமானவை! நம் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமானவை. ஜாதி இல்லை, மதம் இல்லை என்று அழித்து விட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஜாதியும் மதமும் சமுதாயத்தில் நம் நிலையை அங்கீகரிக்கிறது. ஆனால் அதில் வேறுபாடு, உயர்வு தாழ்வு காட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை.

எந்த ஜாதி, எந்த மதம் நம்மைத் தவறான பாதையில் அழைத்துச் செல்கிறது? மாறா மதம் என்பது நம் வாழ்க்கையை நல்ல ஒழுங்கு முறையுடனும், கட்டுப்பாட்டுடனும் வாழ வழி செய்து தருகிறது. மதம் நம்மை கட்டுப்பாட்டுடன் வாழச் சொல்கிறதே தவிர கட்டிப் போடுவதில்லை. காலையில் எழுந்து குளித்து, சுவாமிக்கு பூ போட்டு நமஸ்காரம் செய்த பிறகு அன்றைய தினத்தை தொடங்குவதில் ஒரு மன அமைதி கிடைக்கிறது.

அதே சமயம், வெள்ளிக்கிழமையானால் நீ கோவிலுக்கு வர வேண்டும், தேங்காய் உடைக்க வேண்டும் என்ற எந்த மதமும், எந்த தெய்வமும் நம்மை கட்டாயப்படுத்துவதில்லை. இவை நாம் தெய்வத்திடம் காட்டும் ஈடுபாடே! இதனால் பலன் பெறப் போவதும் நாம்தான்!

இன்று மதம்தான் இளைஞர்களாகிய எங்கள் பலரை தவறான வழியில் செல்லாமல் தடுத்து நிறுத்துகிறது. இதை நம் நாட்டில் மட்டுமல்ல, வெளிநாட்டில் வாழும் இந்தியர்கள் கூட நன்கு புரிந்து கொண்டு இளைய சமுதாயத்தினரை மதவழிபாட்டில் ஈடுபடுத்தி வருகின்றனர்.

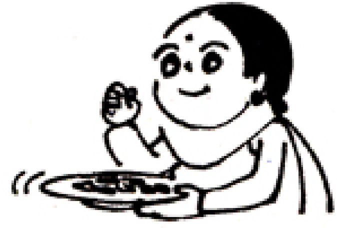
மதம் என்பது மனங்கள் இணைவதையும் தடுக்கிறது என்று கூட இல்லை. வேறு மதத்தினவர்கள் மணந்தால் கூட அவரவர் மதத்தின்படி வழிபட்டு வாழலாம். ஆனால் மத வெறி இருக்கக் கூடாது. என் தந்தையார் நடத்தி வரும் மருத்துவமனையில் ஒரு மத சார்பைச் சேர்ந்த பெண்மணி குழந்தை பிறப்பதற்காக சேர்க்கப்பட்டாள். அவளுக்கு இரத்தப் போக்கு அதிகமாகி விட்ட நிலையில் இரத்தம் ஏற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. ஆனால் அவளது உறவினர்கள், அவர்கள் மதம் பிறரது இரத்தத்தை ஏற்ற அனுமதிக்கவில்லை என்று மறுத்தார்கள். அவர்களை சமாதானப்படுத்தி, அந்தப் பெண்ணை காப்பாற்றுவது பெரும் பாடாகி விட்டது.

இதைப் போல் மதம் என்பது குறுகிய மனப்பான்மையில் கொண்டு விடக்கூடாது. அதைச் சரியான வகையில் பின்பற்றி இளைஞர்கள் வாழ வேண்டும். இளைஞர்களாகிய நாங்கள்தான் பழமை என்று கருதப்படும் நிரந்தரமான பொக்கிஷங்களை பாதுகாக்க வேண்டும்."

எங்கே இளைய சமுதாயத்தினர் நாகரீகம் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் இந்த நாளில் பழமையான எதையும் நாங்கள் விரும்புவதில்லை! புதுமையின் வேகம்தான் எங்களை ஈர்க்கிறது என்று கூறிவிடுவார்களோ. அடுத்த நூற்றாண்டில் இந்த அரிய பொக்கிஷங்களை பாதுகாக்க யாரும் இருக்க மாட்டார்களோ என்று நாம் அஞ்ச வேண்டாம். பழமையான கலாசாரமும், பண்பாடும், நாகரீகமும்தான் அடுத்த நூற்றாண்டு மட்டுமல்ல வரும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கும் நிலைத்து நிற்கும்!

பேட்டி : **வர்ஷா**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**



புக்ககத்து அத்தை வீட்டில் அவல் டிபன் பண்ணியிருந்தார்கள். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், உருளைக் கிழங்கு, கொத்தமல்லி என்று வழக்கமாக போட்டு பண்ணியிருந்தாலும் ஏதோ ஒன்று வித்தியாசமாக இன்னும் பூவாக இருந்தது. இதோ எனக்கு மட்டும் சொன்ன இரகசியம் – கெட்டி அவலை மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி லேசாக உடைத்துவிட்டு, பின் வழக்கம் போல் பண்ணவும்.

– கே. மாதங்கி

வலைக்குள் சிக்கும் இளம் மங்கையர்

இந்தக் கம்ப்யூட்டர் காலத்தில் இளம் பெண்களிடம் டீ.வி. சினிமா பார்க்கும் ஆர்வம் பெரும்பாலும் குறைந்து விட்டது என்றே சொல்லலாம். மீண்டும் மீண்டும் சினிமா, காதல், குடும்பக் கதை என்ற இந்த மீடியாக்களிலிருந்து விடுபட்டு இன்டர்நெட் வலைக்குள் உலகெங்கும் இருக்கும் தன் வயது தோழர், தோழியருடன் கைகோர்த்துக் கொண்டு உலகைச் சுற்றிப் பார்க்கவே விரும்புகிறார்கள்.

இளமை பொங்கும் இருபதாவது ஆண்டைக் கொண்டாடும் இந்தத் தருணத்தில் நம் மங்கையர் மலருக்காக, எந்தக் கவலையு மில்லாமல் பட்டாம் பூச்சிகளாய்ப் பறந்து திரிந்து கல்லூரிச் சாலையில் வலம் வரும் நவயுக நாயகிகளில் ஒரு சிலரை பிடித்து நிறுத்தி இப்பொழுது பிரபலமாகி வரும் 'இன்டர்நெட் சாட்' (Internet chat) பற்றிக் கேட்டோம்.



• ஸ்ரீவித்யா

ரம்யா (பி.ஈ. மூன்றாம் வருடம், ஹிந்துஸ்தான் காலேஜ் ஆஃப் இன்ஜினியரிங்) :

"இன்டர்நெட் சாட்"டை தப்பா பயன்படுத்திக்கறவங்கதான் நிறையபேர் இருக்காங்க. யாரும் உண்மையான பெயர், ஊர், விலாசம் தர்றதில்லை. அதனால இதுல பேசவே பயமாயிருக்கு. நம்பளோட பாஸ்வோர்ட் தெரிஞ்சுகிட்டு மிஸ்யூஸ் பண்றதுக்கும் வழி இருக்கு. அதனால நம்ப யார் கூட பேசப் போறோம்ங்கறத கவனமாக தேர்ந்தெடுக்கணும். மத்தபடி இதுல நிறைய இன்பர்மேஷன் கிடைக்குது. பாடசம்பந்தமா நிறைய தெரிஞ்சுக்க முடியறது. புதுசா rediff.comன்னு ஒண்ணு வந்திருக்கு. இதில் மாணவர்களுக்கு நிறைய விஷயங்கள் இருக்கு. ஆனா ரொம்ப மெதுவாத்தான் இத brouse பண்ண முடியும்.

அப்புறம் இன்டர்நெட் சாட்ல நிறைய டைப்ஸ் இருக்கு. ரொமான்டிக், ஸ்டடிஸ், சைபர்ன்னு நிறைய. எது தேவையோ அதமட்டும் எடுத்துக்கிட்டு சாட் பண்ணினா

பொழுது போறதே தெரியாது.

பொதுவா நாங்க எல்லாரும் யு.எஸ்ஸில் இருக்கும் இண்டியன்ஸ் கூடதான் சாட் பண்ணுவோம். கடந்த டிசம்பர் 31-ம் தேதி இரவு நம்நாட்டு புது வருட கொண்டாட்டங்களை மினிட் பை மினிட் யு.எஸ்ஸில் இருக்கும் நம்ப நாட்டவருடன் பகிர்ந்து கொண்டது மறக்க முடியாதது. அவர்கள் எல்லாரும் இந்தியா விலிருந்து கொண்டாட முடியலைன்னு ரொம்ப வருத்தப்பட்டாங்க. ஆனா நாங்க கௌண்டவுன் மாதிரி ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிகளையும் சொன்னபோது ரொம்ப சந்தோஷப்பட்டாங்க."

• சக்தி

சக்தி (பி.எஸ்ஸி. மூன்றாம் வருடம், மைக்ரோ பயாலஜி, பக்தவத்சலம் மெமோரியல் காலேஜ்) :

"நான் அந்தளவுக்கு chat பண்ணினது கிடையாது. எங்க வீட்ல சிஸ்டம் இருக்கு. ஆனா கனெக்ஷன் கொடுக்கல. வெளியில இரண்டு மூணு வாட்டி பண்ணியிருக்கேன். ரொம்ப விருப்பம் கிடையாது இதுல. ஈமெயில்தான் என்னோட ப்ரெண்ட்ஸுக்கெல்லாம் நிறைய அனுப்புவேன். கிரீட்டிங்ஸ் அனுப்பு வேன். ஜோக்ஸ்லாம் நிறைய பகிர்ந்துப் போம்.

என்னைக் கேட்டா ஈமெயில் ரொம்ப பாதுகாப்பானது. ஏன்னா இன்டர்நெட் சாட்ல சைக்கோல்லாம் நிறைய இருக்கு. இதுக்கே அடிக்ட் ஆகிறவங்களும் இருக்காங்க. சமீபத்துல எனக்குத் தெரிஞ்ச ஒரு பொண்ணு இன்டர்நெட் சாட் மூலமாவே ஒரு பையன பார்த்து கல்யாணம் பண்ணிக்கிட்டாங்க.

'இன்டர்நெட்'ல, எனக்கு ரொம்ப நெருக்கமான வங்க கனடாவுல இருக்கிற 35 வயது பெண்மணி. அவங்க என்கிட்ட அவங்க வீட்டு விஷயமெல்லாம் பகிர்ந்துப்பாங்க. நானும் அவங்க எல்லாருக்கும் வாழ்த்துச் செய்திகள் அனுப்புவேன். அவங்க இப்ப எங்களுக்கு ஃபேமிலி ப்ரெண்டு மாதிரி ஆயிட்டாங்க. இப்படி முகம் தெரியாத, உலகத்துல எங்கேயோ இருக்கிற ஒருத்தங்களோட பழகறது மனதுக்கு சந்தோஷமாதான் இருக்கு!"

• ரம்யா

புவனா (பி.எஸ்ஸி மூன்றாம் வருடம்) :

"எனக்குக் கொஞ்சங்கூட விருப்பமில்லை. முகம் தெரியாத ஒருத்தரோட எப்படி பேச முடியும்? எந்த அளவுக்கு அவங்க உண்மையா பழகுவாங்கன்னு நாம்ப எதிர்பார்க்க முடியும்? நான் எப்பவுமே ஈமெயில்லதான் என்னோட நண்பர்களுக்கு மெஸேஜ் அனுப்புவேன். சாட் பண்றது ரொம்ப காஸ்ட்லியர்ன

சமாச்சாரம். எங்க வீட்ல இதெல்லாம் அனுமதிக்க மாட்டாங்க."

ஸ்ரீவித்யா (பி.எஸ்ஸி மூன்றாம் ஆண்டு மைக்ரோ பயாலஜி) :

"எனக்கு ரொம்ப ரொம்ப ஜாலியான பொழுதுபோக்கு இன்டர்நெட் சாட்தான். இது மூலமா நிறைய நண்பர்கள் கிடைச்சிருக்காங்க. உலகத்துல நடக்கிற டே டு டே விஷயங்கள் தெரிஞ்சுக்கலாம்.

பொதுவா நான் யாஹூலதான் சாட் பண்ணுவேன். ஏன்னா அதுலதான் ஒரே ஒருத்தரோட ஸ்க்ரீன்ல பேச முடியும். ரொம்ப பர்சனலாவும் பேசலாம். மத்தபடி எக்ஸைட், மீடியா விங்ன்னு நிறைய இருக்கு. இதுல மீடியா விங்குல ஒரே நேரத்துல நாலு பேரோட பேசலாம்.

எங்க வீட்ல எல்லோரும் ரொம்ப சோஷியல். அதனால எந்தவித கட்டுப்பாடும் கிடையாது. நானும் எந்த விஷயத்தையும் மறைக்க மாட்டேன். எல்லா விஷயத்தையும் எங்க அம்மாகிட்ட சொல்லிடுவேன். சைபர் சாட்ல நிறைய 'செக்ஸ்' சம்பந்தமான விஷயங்கள் தெரிஞ்சுக்கலாம். இதுல எதுவும் தப்பு இல்லை. நமக்கு அப்பா, அம்மாகிட்ட கேட்க முடியாத வினாக்களைக் கூட கேக்கலாம் இல்லியா?"

இன்று கல்லூரியில் படிக்கும் அனைவரும் இன்டர்நெட் மூலம் நிறைய நண்பர்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவே விரும்புகிறார்கள். இதற்குத் தோதாக சினிமாக்களில் வரும் கம்ப்யூட்டர் காதல், பார்க்காமலே காதல் போன்ற விஷயங்கள் இவர்களை மேலும் உற்சாகப்படுத்துகின்றன.

அப்பாக்களின் பர்ஸ் வீக்கத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல், அம்மாக்களின் பாதுகாப்பு உணர்வுகளைப் பொருட்படுத்தாமல் தங்களுக்கேயுரிய புது உலகத்தில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் சில கம்ப்யூட்டர் நாயகிகள். நிறைய பேர் தங்கள் பொருளாதார நிலையையும் கவனத்தில் கொண்டுதான் 'சாட்' செய்கிறார்கள் எனலாம்.

— காவ்யா

பருப்பில்லா பொரிச்சக் குழம்பு:

எனது பாட்டி ஊரிலிருந்து வந்திருந்தார்கள். பாட்டி சௌசௌ போட்டு பொரிச்ச குழம்பு வைக்கச் சொன்னார்கள். ஆனால் 'பயத்தம் பருப்பு போட்டு வைக்காதே. வாயு கால்களை இழுக்கும். துவரம் பருப்பு மட்டும் போட்டு வை' என்று சொன்னார்கள். இதைக் கேட்டதும் எனது மாமியாரோ,



''பொரிச்சக் குழம்பு பயத்தம் பருப்பு மட்டும்தான் போட்டு வைக்கணும். துவரம் பருப்பு போட்டு வைத்தால் குழம்பின் மணமே மாறிவிடும். நீ வேண்டுமானால் பாட்டிக்குத் தனியாக துவரம் பருப்பு போட்டு வை. எங்களுக்கெல்லாம் வழக்கம் போல் பயத்தம் பருப்பு மட்டும் போட்டு வை'' என்று கூறிவிட்டார்கள் சட்டென்று ஓர் ஐடியா தோன்றியது.

அரிசி களைந்த நீரில் குழம்புத்தூளை போட்டு கொதித்ததும் சௌசௌ வையும் அதில் அரிந்து போட்டு மூடிவிட்டேன். தேங்காய்த் துருவலுடன் சீரகம், கறிவேப்பிலை சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து விழுதாக வைத்துக் கொண்டேன். சௌசௌ வெந்ததும் அரைத்த தேங்காய் விழுதையும், உப்பும் சேர்த்து, சிறிதளவு கடலை மாவையும் அரிசி மாவையும் கட்டியில்லாமல் குழம்பில் தூவி ஒரு கொதி வந்ததும் வெங்காய கருவடாம் தாளித்து இறக்கி விட்டேன். குழம்பு எப்பொழுதும் போல் மணமாகவும் சுவையாகவும் இருந்தது. குழம்பை தனித்தனியாக இரு கிண்ணங்களில் எடுத்து பாட்டிக்கு, ,மாமியாருக்கு என்று எடுத்து வைத்து விட்டேன்.

குழம்பில் பருப்பு தனியாக தெரியாமலிருந்ததால் 'என்ன குழம்பில் பருப்பையே காணோம்' என்று எழுந்த வினாவிற்கு, 'நன்றாக மசித்துவிட்டு ஊற்றி இருக்கின்றேன்' என்பது என் பதிலாக இருந்தது. இருவரும் திருப்தியாக உண்பதை பார்க்கையில் என் மனதிற்குள் ஏக சந்தோஷம்.

– ஆர். லீலாவதி

இளைஞர்களுக்கு இன்றைய தேவை

கம்ப்யூட்டர் கல்வி!

ஆர்.எம். வாசகம்

தகவல் தொழில் நுட்பத்துறையில் எதிர்காலத்தில் இளைஞர்களுக்கு நல்ல வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று கூறிய திரு. வாசகம் அவர்களிடமே அதற்கான வாய்ப்புகள் என்னென்ன, எங்கெங்கு இதைப் பயிலவாம் எனக் கேட்டோம். அவர் அளித்த விளக்கம் –

தகவல் தொழில் நுட்பத்துறையும் உயிரித் தொழில் நுட்பத்துறையும் இருபத்தோராம் நூற்றாண்டில் பெரும் மாற்றங்களைக் கொண்டு வரக்கூடியவை. உலகெங்கும் இருந்த இடத்திலிருந்தே தங்குதடையற்ற வகையில் கல்வி, வணிகம், பொழுதுபோக்கு, தகவல் தொடர்பு, ஒளி, ஒலி, இசை சார்ந்த நிகழ்ச்சிகள் என்று பல பயன்களை அடைய தகவல் தொழில் நுட்பங்களின் வளர்ச்சி உதவுகிறது. கணினிகளின் ஆற்றல் திறனும், தகவல் கொண்டு செல்லும் பாதைகளின் திறனும் விரைந்து வளரும் இந்த வேளையில் இளைய தலைமுறையினர் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்வது மிகவும் தேவை.

கணினி இப்போதைய பாடத்திட்டத்தில் ஒரு பகுதியாக எல்லோருக்கும் அமையாவிட்டாலும் கூடிய விரைவில் அது ஒரு இன்றியமையாத பாடமாக இருக்க வேண்டிய நிலை உருவாகி வருகின்றது. போக்குவரத்துத் துறைகளிலும் சரி வங்கிகள், தொழிற்சாலைகள் போன்றவற்றிலும் சரி கணினியைப் பயன்படுத்தி வருவது எல்லோருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. தவிரவும் அதிநுட்ப அச்சகம், உயிர் காக்கும் உயர் மருத்துவ மனைகள், கேளிக்கைக் காட்சிகளை வடிவமைக்கும் நிறுவனங்கள், விளம்பரங்களைத் தயாரிக்கும் நிறுவனங்கள், நாகரிக ஆடை அணிகலன்களை வடிவமைப்பவர்கள், கட்டிடங்களை வடிவமைக்கும் நிறுவனங்கள், பொருள்களை வடிவமைத்து உற்பத்தி செய்யும் நிறுவனங்கள், புதிய மென் பொருள்களைப் படைக்கும் நிறுவனங்கள் என்று கணிப்பொறி புகாத இடமேயில்லை எனலாம்.



இளைய தலைமுறையினர் இதற்குத் தங்களை எப்படித் தயார் செய்து கொள்வது என்று தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம். வேலை வாய்ப்புகள் பல்வேறு மட்டங்களில் இருப்பதால் அதற்கேற்ற கல்வி, பயிற்சித் தகுதிகளும் வேறுபடுகின்றன. அதற்கான சிறு குறிப்பை அட்டவணையில் காண லாம்.

எல்லா அரசு அலுவலகங்களும், தனியார் நிறுவனங்களும் பெருமளவு கணிப் பொறியைப் பயன்படுத்த முற்பட்டுள்ளதால் தட்டச்சு, சுருக்கெழுத்து போன்று கணிப்பொறியையும் கையாளப் பயிற்சி பெற வேண்டும். இதற்கும் மேல் கணிப்பொறி இயக்கம், மென்பொருளைப் பயன்படுத்து தல், மென்பொருள் படைப்பு, கணிப் பொறி படைப்பு, கணிப் பொறிகளை ஒருங்கிணைத்தல், தகவல் பரிமாற்றங்கள் செய்தல், தகவல் சேமிப்பும் ஆய்வுகளும் என்று படிப்படியாக தொழில் நுட்பப் படிப்பும் செய்முறை அனுபவமும் தேவைப்படும் தகவல் தொழில் நுட்பத்துறையில் வேலை வாய்ப்புகள் கூடிக் கொண்டேயிருக்கின்றன. அவரவர் திறமைக்கேற்ற பணிக்குத் தயார் செய்து கொள்வது மிக முக்கியம். இன்டர்

நெட் இணைப்புகள் பெருகிவரும் இந்த வேளையில் கணிப் பொறி மூலம் வணிகம் தொடங்கிவிட்டது. அதில் எதிர்பார்க்கக் கூடிய பல பொருளாதார, சட்டச் சிக்கல்களுக்குத் தீர்வுகள் காணப்பெரும் முயற்சிகள் உலகெங்கும் நடைபெறுகின்றன. இந்தியாவும் இதில் மிகவும் தீவிரமாகச் செயல்படுகின்றது.

இந்திய மொழிகளைக் கணிப் பொறியில் பயன்படுத்தும் முயற்சிகளும் தொடங்கி விட்டன. பேச்சினைக் கணிப் பொறித்திரையில் வரிவடிவத்திலே காணவும் வழி கண்டு விட்டார்கள். செயற்கை அறிவுக்கான சோதனைகள் பல வெற்றிகரமாக நடைபெறுகின்றன. எலக்ட்ரானிக் விற்பனைக் கூடங்கள், எலக்ட்ரானிக் நூல்கள், டிஜிட்டல் நூலகம், மாயத் தோற்ற ஆய்வுக் கூடங்கள் என்று பலருக்கும் பயன்படும் வகையில் கணிப்பொறியின் பயன்பாடு வளர்ந்து வருகிறது. இதற்கெல்லாம் அடிப்படையாக இருப்பவை கணிப் பொறிசார்ந்த வன்பொருள்களும், மென்பொருள்களும் தான். மென்பொருள்களை உருவாக்குவதும் பயன்படுத்துவதும் லட்சக்கணக்கான பேருக்கு வேலை வாய்ப்பைக் கொடுக்க வல்லவை.

நம்நாடு வரும் 2008 ஆம் ஆண்டின் குறிக்கோளாக வைத்துள்ள 50 பில்லியன் டாலர் மென்பொருள் ஏற்றுமதிக்கு மட்டும் இத்துறையில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் 25 லட்சத்தை எட்ட வேண்டும்.

இப்போது உள்ளவர்கள் 2.5 லட்சத்துக்கும் குறைவே. இப்போது நமது ஏற்றுமதியும் 3 பில்லியன் டாலர்கள்தான். எனவே இளைய தலைமுறையினர் இந்த வாய்ப்பைப் பயன் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள்தான் இந்த நூற்றாண்டின் 'அறிவுப் பணியாளர் களாக' விளங்கப்போகின்றார்கள்.

தகவல் தொழில் நுட்பம் சார்ந்த படிப்புகள்/வேலைகள்

எப்போது?	என்ன படிப்பு?	எங்கு?	வேலைவாய்ப்பு
10ஆம் வகுப்பு முடித்தவுடன்	கணிப்பொறி தொழில்நுட்ப பட்டயப் படிப்பு 3 ஆண்டுகள்	பாலிடெக்னிக்குகள்	கணிப்பொறி இயக்கம். தகவல் உள்ளிடும் வேலைகள்
+2 முடித்தவுடன்	பி.எஸ்ஸி. (கணினி அறிவியல்) 3 ஆண்டுகள்	கல்லூரிகள், தொலைதூரக் கல்வி	தகவல் உள்ளிடுதல், ஆணைத் தொகுப்பு எழுதுதல்
+2 முடித்தவுடன்	பி.ஈ., பி.டெக். (கணிப் பொறியியல்/ தகவல் தொழில்நுட்பயியல்) 4 ஆண்டுகள்	பொறியியல் கல்லூரிகள்	கணிப்பொறி வடிமைப்பு. இயக்க மென் பொருள்கள் படைப்பு. பயன்பாட்டு மென்பொருள்கள் படைப்பும் பயன்பாடும்
பட்டமேற் படிப்புகள்	பி.ஜி.டி.சி.ஏ., பிஜிடிஐடி, எம்சிஏ (பி.எஸ்ஸி./பி.காம் படித்தோருக்கு) எம்.எஸ்ஸி.	கல்லூரிகள் பல்கலைக்கழகங்கள்	கணினிப்பயன்பாட்டு மென்பொருள் உருவாக்குதல், பயன்படுத்துதல்
	எம்.ஈ./எம்டெக் (பி.ஈ./பி.டெக்., படித்தோருக்கு) பி.எச்டி	பொறியியல் கல்லூரிகள் பல்கலைக்கழகங்கள்	கணினி வடிவமைப்பு, இயக்கு மென்பொருள், பயன்பாட்டு மென்பொருள் தயாரிப்பு, கணிப்பொறி இணைப்புகள், தொடர்புகள், தகவல் சேமிப்பு ஆய்வுகள் துறைசார்ந்த புதிய படைப்புகள், தீர்வுகளுக்கான புதுப்பாதை வகுத்தல்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 *
Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000* Licensed to post without prepayment
under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka
Supplement to the Mangayar Malar February 2000 issue

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகைகள்,
பட்டுப் புடவைகள்
அணியும் நாளெல்லாம்
ஆனந்த திருநாளே!

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

தங்க நகைகள் ஜவுளிகள் பாத்திரங்கள்

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை – 600 017.

1-2-3

ஈஸ்டர்ன்

லபமான ஊறுகாய் பொடி

இதோ! மிக எளிமையான முறையில் ஈஸ்டர்ன் ஊறுகாய்ப் பொடியைப் பயன்ப் படுத்தி உங்களுக்கு விருப்பமான ஊறுகாயைத் தயாரிக்கலாம், அதுவும் மூன்றே மூன்று நிலைகளில்

நல்ல ஊறுகாய் தயாரிக்க ஈஸ்டர்ன் வழங்கும் டிப்ஸ் :

ஈஸ்டர்ன் ஊறுகாய்ப் பொடியைப் பயன்படுத்தி எலுமிச்சை, பாகற்காய், வெள்ளைப் பூண்டு, நார்த்தை மற்றும் நீங்கள் விரும்பும் எதையும் ஊறுகாய்க்காகக பயன்படுத்தலாம். ●கொதிக்கும் நல்லெண்ணெய்யை பயன்படுத்தக்கூடாது. கொதித்து ஆறிய எண்ணெய் மற்றுமே பயன் படுத்தப்பட வேண்டும். ●எலுமிச்சையைப் பயன்படுத்தும் போது நல்லெண்ணெய் விட்டு எலுமிச்சையை ஒரு மூன்று நிமிடங்களுக்கு வதக்க வேண்டும். பிறகு அதனை ஈரம்போகத் துடைக்க வேண்டும் . பிறகே துண்டாக்க வேண்டும். ●உப்பில் ஊறவைத்த எலுமிச்சையைப் பயன் படுத்தினால் இந்த ஊறுகாயை உடனடியாகப் பயன்படுத்தலாம்.



" எனது சொந்த ஊறுகாய் "

1
இரண்டு கிலோ மாங்காயை சிறு துண்டுகளாக்கவும்.

2
ஒரு பாக்கட் ஈஸ்டர்ன் ஊறுகாய்க் பவுடரைச் சேர்க்கவும்.

3
அரைகப் நல்லெண்ணெய் சேர்க்கவும் ஈஸ்டர்ன் ஊறுகாய் தயார்.

Team One/EF/0155

EASTERN FOODS, Adimali - 685 561, Kerala, India

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2000*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

Tastes more yummm...



Mouthfuls of fun!

இதோ வந்து விட்டது, மேகி நூடுல்ஸ் இப்போது மகத்தான புதிய சுவையிலே. நாவில் நீர் ஊறச் செய்யும் மெத்தென்ற, மிருதுவான நூடுல்ஸ், கமகமவென மணம் மயக்கும் மஸாலாவுடன்.
உங்களின் விருப்பமான மேகியை தயாரிக்க 1½ கப் (225 மி.லி.) தண்ணீர் மட்டுமே போதும். பேக்குடன் தரப்பட்டுள்ள இலவச அளவுக் கப்பை உபயோகியுங்கள். அந்த அற்புதமான சுவையை நீங்கள் நிச்சயம் பெறுவீர்கள் எப்போதுமே. முந்துங்கள்! இன்றே ஒரு பேக் வாங்கி வந்து அந்த மகத்தான புதிய ருசியை உங்கள் குழந்தைகளுக்கு மணக்க மணக்க பரிமாறி அவர்களை குஷிப்படுத்துங்கள்!

